



Надежда СЕМЁНОВА

# ЧЕЛОВЕК — СОЛЬ ЗЕМЛИ

# ЧЕЛОВЕК – СОЛЬ ЗЕМЛИ

*Издание*
*исправленное и дополненное*



*«ДИЛЯ»*
**Санкт-Петербург**
**1999**

Книга «Человек - [illegible]
«Надежда». Программа Школы [illegible]
Надеждой Семеновой в течение 20 лет. [illegible] вы узнаете о методах восстановления экологического благополучия организма за 21 день.

Достоинство книги и ее совершенная уникальность – это кремниевая терапия, дарующая организму человека возможность восстанавливать себя, как частицу «живого вещества» Земли.


*Данная книга не является учебником по медицине.*

ISBN 5-8174-0003-0

Обе эти болезни становятся причиной возникновения многих тяжелых недугов, таких, как: артрит, эндокардит, функциональные расстройства глаз, ушей, носа, гипертония, наличие токсинов в крови, серьезные нарушения в работе почек, сердца, желудка, кишечника. Хроническое несварение желудка во многих случаях от несовершенного жевания и имеет причиной изменение зубов. Дантисты не в состоянии повлиять на слабую конституцию зубов, в результате чего зубы разрушаются.

## ОЧИЩЕНИЕ ЗУБОВ

Народная медицина хранит простые методы ухода за зубами, которые позволяют остановить их разрушение и значительно снизить инфицированность организма.

**Зубная щетка**, применяемая большинством населения, очень жесткая. Ею можно загнать кусочки пищи в щели между зубами. Если пользоваться щеткой длительное время, она сама становится рассадником инфекции.

В качестве зубной щетки разные народы используют мягкие материалы растительного происхождения, обладающие вяжущими свойствами. Это могут быть молодые побеги грушевого, липового, апельсинового деревьев, стебли сельдерея, моркови, побеги черной смородины, калины, рябины, лимонника, кедра и т. д. Палочка должна быть 15—18 см в длину и 5—6 мм в диаметре и непременно от свежего растения. Можно и полусухое, но предварительно размоченное в воде. Один конец палочки разжевать, пока не получится щетка. Жевание палочки — прекрасное укрепление для зубов. После двух-трехкратного употребления такая зубная щетка выбрасывается.

**Зубной порошок.** Для чистки зубов можно воспользоваться зубным порошком фабричного изготовления. Но результат будет лучше, если добавить в порошок толченые квасцы, которых должно быть до 10% общего объема.

Можно использовать порошок, приготовленный следующим образом. Взять квасцы (10%) и имбирь (90%). Смешать, растолочь и растереть в порошок. Поместить его на кончик древесной щетки и хорошо растереть в направлении

против корней зубов. Все нечистоты с зубов снимаются наилучшим образом.

Если к такой очистке добавить тщательное жевание чеснока утром натощак и вечером перед сном, то ни один вид инфекционных микроорганизмов не выдержит столь мощной очистительной атаки.

## ОЧИЩЕНИЕ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ

Свежевыделившаяся слюна является лучшим антисептиком ротовой полости. Слюна содержит ферменты, переваривающие крахмал, который часто отлагается на зубах. Она достаточно сильна своей щелочной реакцией и способна нейтрализовать ротовые кислоты, причиняющие вред зубам. Поэтому для полоскания рта хорошо три-четыре раза в день, обычно после еды или очищения языка, применять чистую воду.

## ОЧИЩЕНИЕ ЯЗЫКА

Часто при общении с людьми чувствуется несвежее дыхание. Дурной запах может происходить от осадка, собирающегося на корне языка. Корешок языка часто бывает покрыт массой тончайших остатков полуразрушенной пленки эпителия.

При диагностике пищеварительного тракта состояние языка рассматривается в качестве показателя здоровья. Этот показатель более объективен, чем показания других внешних органов.

Язык должен быть очищен так же хорошо, как зубы и рот. В народной медицине и практике йогов есть несколько способов очищения языка с помощью кончиков пальцев. Сложите вместе указательный, средний и безымянный пальцы, подвиньте их достаточно глубоко в гортань и скоблите до тех пор, пока корень языка не очистится. Одновременно должна быть очищена от слизи и мокроты окружающая полость. После одной-двух минут чистки протрите язык подсолнечным маслом. Поверхность языка, его основание и нижняя часть очищаются один-два раза в день — ранним утром, после пробуждения и перед сном.

## ОЧИЩЕНИЕ УШЕЙ

Гигиена уха не очень сложна. Природа предусмотрела периодическую очистку уха перемещением серы, очищающей его от посторонних остатков. Состояние уха отражается на общем здоровье. Из-за повышения давления серы на барабанную перепонку возможно головокружение. Забота о внешнем ухе такова: мять ушную раковину рукой, вращая ее во все стороны, оттягивая вниз, особенно вперед, заставляя ушную серу передвигаться и выходить вон. Хорошо в комплекс утренней гимнастики включить и упражнения для внешнего уха.

Упражнения:

1. Потереть возвышение за ухом вверх вниз — 8 раз.
2. Загнуть ушную раковину сзади наперед — 8 раз.
3. Повращать козелок по часовой стрелке — 8 раз.
4. Оттянуть вниз мочку уха — 8 раз.

В наименьшем внимании нуждаются слуховой канал и среднее ухо. В здоровом ухе сера не собирается. Местная ушная боль, зуд, раздражение или воспаление канала не только могут быть легко предупреждены, но даже вылечены небольшой ежедневной заботой об этих органах. Ушные капли, обычно применяемые в таких случаях, размягчают серу, могут увеличить ее массу и усилить давление, не принося, однако, никакой пользы. Ежедневная очистка ушной раковины заключается в орошении отверстий и в омовении ее внешних частей обыкновенной водой.

И еще одна несложная процедура: указательный палец вставить в ухо и медленным движением из стороны в сторону с легким нажимом на стенки удалить серу, сухие отмершие клетки и пыль, накопившиеся за день.

Очистка среднего уха достигается только с помощью упражнения Нети — промывание слухового канала через носоглоточные ходы (уринотерапия).

## ОЧИЩЕНИЕ НОСА

Нос функционирует даже в последнюю минуту нашего земного существования. Поэтому он требует такой же заботы и повседневного внимания, как зубы, рот, язык.

Множество заболеваний, такие как: тонзиллит, заушницы, синусы, дифтерия, детский паралич, корь, скарлатина, ревматизм могут быть предупреждены заботой о носе, имея в виду при этом и общую гигиену. Важность промывания носа трудно переоценить. «Глухой, немой и безумный еще живет с потерей вкуса, пока нос активен; ...физиологи считают, что это наиболее важный орган» (Майер, «Продление жизни»).

Пыль, вдыхаемая через нос, оседает на слизистой поверхности носовых каналов и выталкивается к внешнему отверстию маленькими волосками, находящимися в постоянном движении.

Любой микроб, попавший в нос, также выбрасывается. К тому же носовая слизь, обладающая антисептическими свойствами, убивает громадное количество бактерий. Но с большим количеством пыли, которую мы вдыхаем и поглощаем с пищей и питьем, нос не справляется. Платок не в состоянии убрать всю пыль и слизь из носового прохода, особенно когда кто-либо постоянно спит на одном боку. Забор воздуха через носовые ходы становится различным: нарушается естественное дыхание, изменяется состав крови, ее циркуляция, что влечет за собой функциональные расстройства кровообращения, пищеварения, нервной системы, выделительной и т. д. Закупорка только одной ноздри приближает старость.

Промывая нос, вы очищаете воздушные синусы, укрепляете мозг, поддерживаете тонус зрительных нервов и таким образом улучшаете видение. (Хатха-йога, Пратидика).

Наиболее эффективна техника промывания носа методом Нети (уринотерапия). В случае простуды, ринита, синусита или других носовых заболеваний промывание носа делается два-три раза в день. Промывание носа хорошо проводить настоями трав с антисептическими и ароматными свойствами (мята, зверобой, душица, ромашка и др.). В практике тибетской медицины, йоги и в народной медицине чаще всего встречаются способы промывания носа собственной уриной.

Промывание носа стимулирует нервные и, чувствительные окончания слизистой перепонки в носовых ходах. В жаркое время года промывание позволяет сохранить влажность в носу. Этой процедурой совершенствуется фильтрация воздуха,

дыхание становится легким, ритмичным, что улучшает здоровье. Промывание носа освежает мозг и успокаивает нервную систему. Йоги утверждают, что с помощью очищения носовых ходов улучшается зрение и можно излечиться от болезней области носа. Эти положения из йоги многократно подтверждаются жизнью.

Линдрейн (Австралия) — авторитет в области Естественной Терапии, ставит промывание носа над всеми предупредительными методиками в гигиене, включая его в ежедневный режим. Он заявляет, что «водное спринцевание является прекраснейшим средством для очищения носовых проходов. Это лучшее средство лечения катаров и великолепный естественный стимулятор для мембран и нервных окончаний в носовых проходах. Благодаря стимуляции нервных окончаний достигается тонизация мозга, нервной системы».

Некоторые могут возразить, что промывание носа нежелательно, ибо слизистые носа не терпимы к водным растворам. Болезненные реакции, конечно, возможны на первых порах, но только в случае, когда поражена слизистая и нет закалки. При постоянной же обработке мембран они становятся закаленными, и промывание носовых ходов уже не сопровождается жжением, покалыванием и другими отрицательными ощущениями.

Многие авторитеты Естественной Терапии высказываются, что от простуды необходима не только телесная закалка, но, в первую очередь, закалка носовых ходов. Эта акклиматизация достигается путем перехода от тепловатых ванн к холодным.

Общеукрепляющим процессом можно назвать очищение носа методом Насья (Аюрведа). Все пазухи черепа (синусы) сбрасывают слизь, дыхание очищается.

## ЗАБОТА О ГЛАЗАХ

Глаза — очень чувствительный и деликатный орган. По данным современной медицины, 90% информации человек получает посредством зрения. 50% энергии, добытой организмом за счет биохимических процессов, расходуется на

физиологические функции — пищеварение, дыхание, выделение, движение, мышление и т. д., в то время, как остальная потребляется глазами. Вот почему отдыхать лучше молча и с закрытыми глазами. Упражнения по совершенствованию тела Хатха-йога лучше всего проводить с закрытыми глазами с целью сбережения энергии и использования ее резерва для укрепления здоровья.

Здоровье глаз зависит от питания, чистоты крови и ЖКТ, состояния позвоночника в шейном отделе, мышечного тонуса и нервной полноценности. Если что-либо из этого нарушается, уменьшается и вероятность успеха глазной гигиены. Образ жизни, способствующий общему здоровью, будет способствовать и здоровью глаз. Тот, кто хочет сохранить зрение, должен соблюдать не только гигиену глаз, но и общую физическую и умственную гигиену.

Хотя забота о глазах должна начинаться с восстановления общего здоровья, тем не менее, можно выделить приемы глазной гигиены, тренировки глаз с целью сохранения и совершенствования зрения. Это серия упражнений, солнечных ванн, массаж, обмывание, растирание, расслабление и т. д., предлагаемых Хатха-йогой, офтальмологами-физиотерапевтами и народной медициной. Непревзойденной по эффективности является процедура очищения глаз методом Нетра терпана (Аюрведа).

В обыденной жизни мы, к сожалению, неправильно пользуемся зрением. Чаще всего глаза фиксируются на короткие дистанции и на продолжительное время. Для людей умственного труда с целью предупреждения заболеваний глаз, необходимо: практиковать на 5—10 минут каждые 3—4 часа переключение зрения на фокусирование вдаль к горизонту, закрывать глаза для отдыха на 1—2 минуты. Это снимает усталость, дает временное расслабление мышцам глаз и является хорошей профилактикой болезней, связанных с нарушением внутриглазного давления.

Для совершенствования зрения в медицине древних времен большое внимание уделялось созерцанию солнца и луны. Это созерцание оказывает на органы зрения более значительное действие, чем простое наблюдение горизонта. Глаза теснейшим

образом связаны со всеми органами человека. Малейшие изменения отражаются на радужной оболочке глаза. На этом принципе основана иридодиагностика. Но существует и обратная связь. Совершенствуя зрение приемами гигиены глаз, можно вызвать положительные изменения в организме.

Известно, что солнечные лучи стимулируют и излечивают, их действие на глаза целебно. Они оживляют зрение, убыстряют циркуляцию крови, нейтрализуют инфекции, убивая микробы.

Смотреть на солнце надо глазами широко открытыми, но расслабленными. И столь долго, сколько это возможно, или пока не появятся слезы. Лучше всего такое упражнение выполнять на восходе и заходе солнца, но не в полдень.

Нет света, равного по интенсивности солнечному. Его лучи наиболее полезны для глаз. Люди с больными глазами должны расположиться так, чтобы смотреть в направлении солнца, но не на само светило. Со временем они будут смотреть непосредственно на солнце без неудобств и слез. Созерцание солнца должно вводиться постепенно и понемногу — от 1–2 минут в начале и до 10 минут. Это может дать значительное улучшение зрения. Лечебный эффект от созерцания солнца заслуживает большого внимания. На Востоке созерцание солнца успешно применяют для лечения таких заболеваний, как: воспаление конъюнктивы, трахомы, астигматизм, близорукость и дальнозоркость.

Усталость глаз от работы за письменным столом, у станка, на конвейере хорошо снимается созерцанием луны и звезд, находящихся под углом $45^0$ или меньше. Эта процедура проста и не содержит риска. Особенно важно освободить глаза от усталости и нежелательной информации врачу-офтальмологу после приема больных, другим специалистам-медикам, работавшим с приборами, усиливающими видение патологических зон. Для снятия напряжения и отрицательной информации созерцание звездного неба и луны будет действовать как вечерний бальзам.

**Глазные упражнения**

Обычное использование глаз не дает достаточно мускульных нагрузок. Одна группа мышц постоянно перегружена,

другая — расслаблена. Неправильное фокусирование глаза, нарушающее нормальную аккомодацию, приводит к различным заболеваниям. Это может быть исправлено регулярной практикой глазных упражнений, предусматривающих правильное координирование, развитие мышц, фокусирующих глаза.

**1. Центральная фиксация** — состоит в фокусировании глаз на специальном предмете, вдали или вблизи, примерно в течение минуты. Глаза должны быть нормально открыты, но — не мигать. Смотреть надо до тех пор, пока не потекут слезы. Расстояние до предмета не менее 48 см, поза — удобная, расслабленная. Например, можно фиксировать взгляд на вершине пламени свечи, на маленьком черненьком кружочке, приколотом к стене. Чем меньше предмет для фиксации, тем лучше.

После нескольких месяцев практики центральной фиксации глаз можно перейти к созерцанию чистой воды. Налейте воду в красивую вазу и созерцайте примерно 10 минут центр отражения, создаваемого обычным светом. Вазу надо расположить так, чтобы фокус отражения был в центре тарелки, созерцать следует эту блестящую поверхность.

Центральную фиксацию на водном отражении, на вершине огня свечи древняя наука йоги рассматривает как успокоительное для глаз. Могущественным предметом центральной фиксации является созерцание различных объектов Природы, таких как вода и небо. К более древним традициям восходит порядок центральной фиксации с водно-световым созерцанием в комнатах с хорошим освещением, с картиной или репродукцией хорошей картины, на которой изображена спокойная гладь воды.

**2. Созерцание носа.** Сидя расслабленно, держите шею прямо и фиксируйте глазами верхушку носа. Созерцайте 1—2 минуты, затем закройте глаза. Повторите 2—3 раза. Закройте глаза для отдыха.

**3. Созерцание бровей.** После минутного отдыха с закрытыми глазами, фиксируйте глазами точку между бровями. Удерживайте так минуту или две. Закройте глаза для отдыха.

**4. Созерцание правого плеча.** Держите тело прямо, шею и голову твердо. Фиксируйте глаза на конце вашего правого плеча. Оставьте так минуту или две. Закройте глаза для отдыха.

**5. Созерцание левого плеча.** Аналогично созерцанию правого плеча.

Полезно выполнение всех упражнений последовательно, одно за другим. Выполнение их укрепляет мышцы глазного яблока, усиливает естественную фикцию и аккомодацию.

**Массаж глаз**

Хорошее тонизирующее воздействие на циркуляцию крови, на нервы и нервные окончания могут оказать очень простые манипуляции, такие как: поглаживание закрытых глаз, вибрации, нажим, массаж ладонью и легкое разминание. Наиболее распространен массаж двумя пальцами — указательным и среднем в виде восьмиобразного движения. По нижнему краю глаза движение к носу, по верхнему краю глаза — над бровями. Такое движение повторяется 8–16 раз.

**Промывание глаз**

Холодная вода благотворно воздействует на органы зрения. После мускульных упражнений хорошо погрузить лицо в холодную воду 3–4 раза на 3–4 секунды, или, взяв вводу в ладони, бросить ее в открытые глаза, повторить это упражнение несколько раз. **Никогда не упускайте возможности контакта глаз с чистой холодной водой — на отдыхе у ручейка или родника, у горной речки, у водопада...** Если есть тихая заводь с блестящей зеркальной поверхностью отраженного естественного света, не упускайте возможности спокойно посидеть и посмотреть на водную гладь. Этим вы включите обратную связь воздействия элементов Природы на нервную систему через глаза, имеющие разветвленную сеть иннервации абсолютно со всеми органами тела.

Подводя итог информации о гигиене глаз, хочется привести слова ведущего ученого, врача-иридолога Т. Я. Рябовой: «Глаза — зеркало души человека и зеркало внутреннего состояния организма. По сей день остается загадкой, каким образом в мизерном по размеру ирисе глаза, равном одному квадратному сантиметру, скрупулезно и детально спроецирован весь человеческий организм. Глаза каждого человека настолько индивидуальны и неповторимы, что их информация в тысячу раз богаче любого дактилоскопического отпечатка пальцев».

Существует иридология — наука об информации, которую можно снять с радужной оболочки глаза. Существует иридодиагностика — наука об оценке состояния различных органов человека по радужной оболочке глаза.

Но существует еще и иридотерапия. Это наука лечения человека посредством положительного воздействия на глаза. Такое доступно пока только Естественной Терапии, вечной науке целительства факторами неиссякаемого источника энергии Матери—Природы. Это терапия блаженства созерцания.

# ЛИТОТЕРАПИЯ

## Урок здоровья, теория.

Урок литотерапии — самый красивый урок в нашей Школе.

Litos — камень, минерал.

Терапия — лечение.

Лечение минералами, камнями сегодня волнует многих. И книг по этому поводу очень много. Мы тоже не могли обойти молчанием этот подход к проблеме оздоровления. Литотерапию следует считать самым древним и стабильным методом энерго-информационного обмена в природе. Человек испокон веков прибегал к помощи камней в своей жизни, видел в них невероятно могучих помощников, умел доверять им свои мечты и тайны, использовал как защиту, средство укрепления сил

и здоровья, а в наши дни мы лишились бы 70%, а может быть и 90% удобств в жизни, если бы не камни. Представьте свою жизнь без радиоэлектронных приборов на кристаллах камней — станет грустно....

К литотерапии я подошла как-то очень естественно. В декабре 1992 года работала в городе Магнитогорске, на Южном Урале. Родители больных пригласили меня провести урок здоровья в Центре для детей с детским церебральным параличом. А потом, в ДК Металлургического завода я работала с мальчиком — проводила коррекцию позвоночника. Для детей, у которых восстановились двигательные функции рук, один из родителей предложил сделать игрушки: шары, каменные яйца из солнечного нежного камня — селенита. Отец давно заметил, что потирание больных рук селенитом помогало сынишке. Я начала применять этот совет. Появились результаты.

Как-то при очередной поездке на Урал мне подарили аметистовое ожерелье. В путешествии по Израилю я неожиданно для себя вдруг сняла его и оставила у иконы Пресвятой Богородицы в Вифлееме. Приехала на Урал и за одну неделю работы получила подарки — четыре аметистовых ожерелья. В этом событии мне виделась тонкая духовная связь с моим душевным порывом в Вифлееме. В эти же дни появились мои собственные представления о «Внутреннем свете» как о третьей системе связи в организме человека.

Камни — это вечная жизнь. Это не познанная нами кладовая знаний о космосе (вселенском порядке), это любовь к жизни и энергия, поддерживающая ее в высочайшей степени гармоничных, простых и предельно мудрых формах кристаллов. Камни — это летопись прошлого, настоящего и будущего Земли. Это кристаллизованная любовь, устремленная к справедливости и добру. Это высший суд и рука помощи. Язык общения с этим кладезем жизненной мудрости — один для всего живого на Земле. Это Любовь.

Свой урок о камнях я начинаю с рассказа о «Внутреннем свете» и семи источниках этого света — семи излучателях в позвоночнике и мозге у каждого из нас.

Красном — в копчике.

Оранжевом — в точке позвоночника, соответствующей положению между пупочком и лобочком.

Желтом — в серединной точке, соответствующей половине расстояния между пупочком и эпигастрием.

Зеленом — в точке позвоночника, на пересечении с ним линии, соединяющей соски.

Голубом — под яремной ямочкой.

Синем — на середине мозолистого тела, разделяющего два полушария мозга.

Фиолетовом — на вершине мозолистого тела, под темной косточкой.

Отношение к кристаллам самоцветов и к ювелирным изделиям из них нужно построить прежде всего, как к фильтрам света, способным взять из окружающей среды свет той длины волны, которая свойственна им по цвету, пропустить через себя, генерировать энергию, во много раз превышающую полученную и подать ее в квантовое тело человека. Вот этот принцип — помочь увеличить энергию квантового тела через кристаллы, мы и осваиваем в Школе.

**1. Красные камни.** Представьте человека с проблемами половой системы, с болезнями нижнего отдела пищеварительного тракта — выделительной системы. В какой энергии он больше всего нуждается? Конечно же, в энергии красного спектра по длине волны.

Для мужчин это может быть — бычий глаз.

Для женщин — родонит.

Общие — красная шпинель.

Красная яшма — прекрасный помощник для всех, кто стремится улучшить работу своей пищеварительной системы. Прекрасным домашним доктором может стать подсвечник из яшмы за обеденным столом, ваза из яшмы в столовой, письменный прибор — на рабочем столе, шкатулка из яшмы — в спальне. Познакомьтесь с ними, попросите их помочь вам, чаще дарите им свое внимание — и эффект будет.

Молодой женщине, будущей матери, снохе, сестре, жене — лучший подарок — помощник в здоровье — изделие из родонита.

Маленькую подвеску из бычьего глаза можно пристегнуть

булавкой в правом кармане пиджака или рубашки сыну, внуку, мужу. Отличное украшение для мужчины — кольцо с красной яшмой.

Красные камни — рубины, кораллы, гранаты и другие, всегда любимы. Они помогают человеку обрести силу, власть, знания, счастье, подарить любовь.

Но ближе всего и более всего человеку нужна красная яшма — она поможет обрести силы для преодоления главного искуса в жизни — избежать заблуждений в вопросах питания и обрести здоровье желудочно-кишечного тракта.

**2. Оранжевые камни**. Их не так уж много. На Урале самый красивый и доступный камень — сердолик. В китайской древней литотерапии сердолик занимал значительное место. В годы первой мировой войны в госпиталях России тоже стали применять сердолик для работы с ослабленными ранеными. В моей коллекции рабочих фотографий есть серия снимков «Дети, которые могли не родиться». Это дети, жизнь которых в перенатальный период, по заключению медицинских диагностических центров, была обречена. Обычно беременным женщинам говорили, что плод мертв, и предлагали операцию.

Если методом радиоэстезии в Школе или во время лекториев определяли, что плод жив, то будущей маме немедленно делали коррекцию позвоночника, предлагали промыть кишечник, отказаться от всех молочных продуктов и купить для себя украшение из сердолика. Лучший вариант — уральские бусы.

Женщины, как правило, выполняли все. Сердолик пополнял квантовое тело светом оранжевой части спектра, матка становилась способной вырастить плод, так как получала необходимую ей энергию. Приходило время, женщины рожали, не расставаясь с сердоликами и на родильном столе. Через 5—6 месяцев, через год мы встречались с детками, делали фото.

Один случай успеха терапии сердоликом особенно интересный — это была победа над эндометриозом, мучившим женщину 8 лет. В семье болела дочь, она же мама, она же — любимая жена. Назначенная на операцию женщина проконсультировалась и выполнила весь комплекс оздоровления, в том числе и терапию сердоликом. Родился сын Повелос.

В семью вернулось счастье, стала здоровой жена, дочь и мама. Фото моих «сердоликовых» внуков мне особенно дороги. Они у меня самых разных национальностей.

Если у кого-то из слушателей есть проблемы с функциями жизнеобеспечения органов, расположенных в нижней части брюшной полости, — покупайте сердолик. Он большой помощник для избавления от спастического колита, увеличения сигмовидной кишки, болезней, возникших от слабой мышечной структуры брюшной стенки, застоя в нижней части восходящей кишки (ТОК), слабой перистальтики.

**3. Желтые камни.** Палитра желтых камней значительно шире, чем оранжевых. Они — энергетические помощники для органов, расположенных в верхней части брюшной полости (ободочная кишка, диафрагма, печень, желудок, поджелудочная железа, селезенка, тонкая кишка). Это селенит, топаз, тигровый глаз, цитрин...

Приступая к очистке кишечника, печени, к исправлению дефектов в работе сфинктеров-клапанов по ЖКТ, не забудьте о добрых помощниках — желтых камнях. Кроме того, следует учесть общеукрепляющее действие желтых камней. Они ведь пополняют энергию, излучаемую в районе солнечного сплетения, внутренним источником света, как бы отражающим совокупную способность желез внутренней секреции — обеспечивать иммунитет. В тех случаях, когда железы сами недополучают энергию от щитовидной железы (подвывих шеи), они не способны обеспечить иммунитет, а желтый излучатель «Внутреннего света» очень слаб. Помощь от желтых камней целесообразна любому человеку.

**4. Зеленые камни.** Более всего среди камней — самоцветов — зеленых. Это и символ России — малахит, и хризопраз, и амазонит, и хризолит, и листвинит, и нефрит, и любимый всеми — изумруд. Камни зеленого цвета — помощники «Внутреннего света» по зеленой части спектра. Они помогают органам в работе жизнеобеспечения — сердцу, легким, почкам, верхней доле печени, надпочечникам. И уж если вы решили избавиться от болезней этих органов, то выбирайте в помощь себе камни зеленого цвета. Каждый камень зеленого цвета, как и в других группах по спектру, имеет еще как бы

свое символическое предназначение. Воздействуя на сердечную чакру более других, свет, излучаемый ими, по-разному ориентирует деятельность человека, и из зеленых камней, более чем из других, изготавливают магические ювелирные украшения с особой — двоякой формой ориентирования кристаллов в оправе — филиграни.

**Малахит** издавна использовался как камень, привлекающий противоположный пол. Маленькие яйца из малахита зашивали в шелковые мешочки и прикалывали под платье на груди. Слева — женщины, справа — мужчины. Изделия из малахита позволительно носить только замужним женщинам. Девочек в таких украшениях должны сопровождать старшие родственники. Привлекательность девочек с малахитом столь сильна, что стоит опасаться за их благополучное возвращение. Малахит помогает найти Учителя — книги, события, людей, работу, помогающих двигаться вперед по Школе жизни.

**Амазонит.** Само название говорит за себя. Это чисто женский камень. Он помогает женщине укрепить семью, правильно и оригинально сделать выбор во всем, что нравится ее мужу. Кроме того, оправленный в мельхиор, — он хороший оберег для женщины в компании, на пляже. С ним можно нырять и купаться в море, реке, озере. Он украсит и защитит вас в любом купальном костюме.

**Хризопраз** — камень, дарящий способность зарабатывать деньги. В золоте — он помощник для людей, работающих с чужими деньгами, в серебре — помогает обрести свои. Особый интерес слушателей к магическим перстням с хризопразом.

**Изумруд** — камень духовных связей. Он почитаем во всех видах религий, в том числе в христианстве и мусульманстве. Считают, что изумруд помогает укрепить связь со своим религиозным эгрегором.

**Нефрит** — один из самых почитаемых зеленых камней. Само название говорит о его главном предназначении в здоровье человека. Его издавна применяли как исцеляющий при заболеваниях почек. Опыт показывает, что он — прекрасный помощник при очистке печени. Нефрит — помощник женщинам при заболеваниях мочеполовой системы. Укрепляет

легкие. Часто слушатели Школы, почувствовав укрепляющее действие нефрита, не расстаются с изделиями из него годами.

**5. Голубые камни.** Среди голубых камней по оздоравливающему эффекту — укрепление иммунитета и преодоление болезней щитовидной железы — самый сильный — бирюза. Голубую бирюзу не путайте с зеленой. Зеленая бирюза, особенно в золоте, очень быстро может перевести человека в состояние меланхолии, необъяснимых тревог, в страну снов с дорогами на кладбище. Зеленая бирюза — сигнал ее хозяина о желании уйти спокойно из жизни в мир иной. Обладатели зеленой бирюзы тихо гаснут. Зеленую бирюзу когда-то преподносили в подарок женщинам гарема, если хозяин их собирался умирать.

Голубая бирюза — прекрасный усилитель для энергии голубой части спектра. Любое украшение из бирюзы укрепляет щитовидную железу, а вместе с ней и всю иммунную систему. После коррекции позвоночника хорошо носить подвеску из бирюзы в области яремной ямочки, над щитовидной железой. Ярко-голубая бирюза с черными прожилками — это старая мудрая бирюза, а светло-голубая, чисто небесного тона — молодая, нежная, как сама юность.

**6. Синие камни** — фильтры и генераторы «Внутреннего света», который часто называют «Третий глаз». Он расположен на середине мозолистого тела, разделяющего два полушария мозга. Его помощники — сапфир, лазурит, авантюрин синий, агат синий, соколиный глаз....

Энергия синей части спектра дает силу подкорковой области мозга и пробуждает нашу индивидуальность, талант и способствует переходу сознания на уровень трансценденции. Синие камни — это возможность обрести покой, отдых, сосредоточиться и принять всегда более трудное решение.

В музеях Ближнего Востока и Египта нередко можно встретить доски из лазурита с высеченными на них законами древних государств.

**7. Фиолетовый камень** — аметист, излучающий самую энергетическую часть спектра, самую короткую и сильную волну. Он питает излучатель, находящийся на вершине мозолистого тела, разделяющего два полушария мозга, под темной

косточкой и отвечает за нашу связь с «Божественным Интеллектом Природы».

Аметист — значит «трезвый».

Аметист можно подарить учащимся, с пожеланием успехов в учебе; заблудшему, имеющему дурные привычки к алкоголю, курению, лекарствам — с пожеланием избавиться от них. Особенно сильны друзы из аметистов. Также в древних писаниях известны особые свойства аметистов сохранять в своих кристаллических решетках знания о вселенском порядке. Если вы очень любите свои аметисты, всмотритесь в вершину ограненного камушка, возможно, увидите в нем множественные треугольники. Значит, вы — обладатель особого хранилища информации о правде, чести, совести и добре. Этот камень не даст вас в обиду, уведет от беды, поможет преодолеть трудности...

Прекрасны изделия из самоцветов, где собраны камни многих цветов и оттенков. Например, каменные панно, объединяющие в сюжетах до ста и более камней. Они прекрасны не только со своими композициями, но и уникальны по воздействию на поле человека, его квантовое тело. Это — члены семьи, оберегающие обеденный стол. Укрепите панно на уровне глаз, когда вы сидите за столом. Они по доброму встретят любого гостя в вашем доме и не допустят зла в доме, где живут. Укрепите панно в прихожей, чтобы глаза вошедшего сразу бы видели каменную картину.

Панно снимет усталость от дневных стрессов, если вы отдохнете в кресле, рассматривая холодную глубину озера на картине.

Панно настроит вас на нежность, доброту, ласку в комнате, когда придет время отдыха с любимым.

Уральские мастера отработали по сути новый метод иконописи — иконы из камня. Эта небесная красота может прийти в наши дома и храмы, укрепляя нас божественной силой Земли нашей.

Иконы из камня, как радуга, объединяющая все цвета Света небесного, как еще одна лестница к Горному миру, к Вселенскому

порядку. Невольно вспоминаются строчки из девятой главы «Ветхого Завета» — «Бытие» Священного Писания.

«И сказал Бог: Вот знамение завета, который я поставлю между Мною и вами, и между всякою душою живою, которая с вами, в роды навсегда:

Я полагаю радугу Мою в облаке, чтоб она была знамением завета между Мною и между землею.

И будет, когда Я наведу облако на землю, то явится радуга в облаке.

И Я вспомню завет Мой, который между Мною и между вами, и между всякою душою живою во всякой плоти, и не будет более вода потопом на истребление всякой плоти».

Иконы не боятся дождя и снега, не выгорают, а светятся на солнце, излучая все цвета радуги. Как радовалась бы душа человека, если бы над входами в наши Храмы появились списки чудотворных икон на камне, выполненные искусными мастерами с сохранением структуры кристаллов. Каждый раз, входя в Храм, человек проходил бы под радугой самоцветов — символом Завета между Богом и людьми.

Этот рассказ о литотерапии не ставит цели — длинных повествований о камнях вообще. Мне хотелось ввести вас в мир камней с целью правильного выбора для себя камня — помощника при решении вопросов здоровья с использованием «Внутреннего света», как самого главного резерва здоровья.

***Несколько правил обращения с камнями.***

1. Камни всегда принадлежат одному человеку. Они — живое хранилище Божественного Интеллекта, как и сам человек. С ними нельзя поступать неэтично: «На, поноси». Лучше изделие из камня просто подарить или продать. Если вы одели камни, не берите чужого, а еще хуже — не воруйте камни. Суд справедливости состоится почти сразу. Если украли камень царь — бриллиант, сапфир, рубин — катастрофы беспредельно велики. Камни — народ, все другие вершат суд над виновниками и их детьми до четвертого поколения.

2. Камни не терпят человеческой грязи, неряшливости, внутренних нечистот, поэтому носить их надо на теле, не ниже уровня грудной клетки, не опускаясь до кишечника. В карманы

7 Зак. № 574

брюк (например брелок на ключе) или пиджака не надо класть камни. Они начинают излучать энергию для борьбы с нечистотами и соответственно, человек становится носителем негативной энергии.

Руки — это уровень плеч.

3. Периодически очищайте камни в каменных шкатулках без бархата: солью, а также в соленой воде, или выкладывая их на друзы горного хрусталя.

4. Если вы решили одеть украшения из нескольких камней, проверьте их совместимость маятником или рамочкой.

5. Камни, которые вы купите для себя, не сразу станут вашими друзьями и могучими помощниками. Какое-то время они привыкают к полю человека. Если же вы получите камень в подарок — это уже ваш всесильный друг сию же минуту. Примите его в свою жизнь и сердце с любовью. Лучшего подарка, чем камень-самоцвет, в жизни не бывает.

6. Большинство камней совместимы с полями большинства людей. В этом легко убедиться методом радиоэстезии. Но есть камни, которые редко выбирают себе хозяина — например обсидиан (черный). Но уж если он подходит человеку, то служит ему и защитой, и опорой, и советником. И так, что человек перестает чувствовать остроту ситуаций. Думает, что ему все можно. Обсидиан надо почаще снимать на отдых, чтобы он «не устал», а человек «не обленился».

7. Камни нельзя одевать и использовать вообще, даже смотреть на них нельзя с **16 по 20 марта**. Это дни вселенской скорби, когда «небесная твердь» вокруг Земли была разрушена, а осколки ее — самоцветы-камни и благородные металлы — быстрые камни низвергнуты на Землю. В эти дни камни и украшения из благородных металлов снимают и укрывают темным покрывалом (скорбят о давней космической катастрофе). Праздников в эти дни не проводят, дней рождения не празднуют. А люди, родившиеся в эти дни не считаются по зодиаку «Рыбами». Они «Дельфины».

И их задача — помогать другим.

Итак, искусство литоцветотерапии заключается в создании для себя условий мощного стабильного энергообмена с

Природой посредством кристаллов-самоцветов: их целенаправленного применения для усиления «Внутреннего света» и компенсации энергетического дефицита в квантовом теле человека именно той длины волны, в которой нуждается больной орган.

# ХРАНИ-ЙОГА –ЙОГА ПИТАНИЯ

**Урок здоровья, теория.**

## ПРИЕМ ПИЩИ

В наши дни очень модны самые разные подходы к восстановлению сил и здоровья человека. Это дыхательные системы, различные программы бега, гимнастика и духовные практики. **Но в каждом случае и во всех системах сразу еда всегда была и будет более эффективна, чем Ваши мысли, Ваши чувства, Ваша воля, используемые во всевозможных системах.** Именно пища способна вернуть нам энергию и здоровье на интуитивном, но, к сожалению, не на интеллектуальном, сознательном уровне. Большинство людей не останавливают своего сознания на вопросах пищи, но, не отдавая себе отчета, все-таки первостепенное значение придают на неосмысливаемом уровне именно питанию. Во всем мире люди только делают вид, что их занимает политика, война, наука, искусство и другие виды деятельности. Все виды деятельности человека — даже войны и революции на уровне инстинкта — это все стремление к пище.

Совсем иначе относятся к пище Посвященные. Они изучают прежде всего духовное значение приема пищи. Посвященные, рассматривая природные продукты питания, обнаруживают прежде всего высочайшую степень мудрости в их строении, химическом составе, внешнем виде и питательной ценности. Эти поистине волшебные свойства пищи способны сохранять или восстанавливать не только физическое, но и психическое здоровье и нести самые большие откровения. Но чтобы воспользоваться этими свойствами пищи, необходимо при питании выполнять определенные условия.

Как принимает пищу большинство людей? Они поглощают пищу механически, неосознанно. В их голове роятся мысли о работе, о семье. Часто во время еды возникают споры. То есть большинство людей не удостаивают внимания, направленности своего сознания на пищеварение, секрецию, удаление остатков

пищи из организма. Миллионы людей болеют, не осознавая, что их болезни происходят от беспорядочного, неосмысленного способа питания. После приема пищи многие чувствуют дискомфорт. Иногда болезнь неправильного питания заходит так далеко, что в момент приема пищи появляются боли, распирания в желудке и кишечнике. Человек не может думать о проблемах дня и вынужден заниматься своими болезнями постоянно. В то же время тот, кто питается правильно, чувствует себя радостно и всегда легко.

Но как же надо есть? Обычно мы привыкли мыслить понятиями о калорийности пищи. Рассмотрим несколько понятий о пище с точки зрения Посвященных.

Во-первых, каждый плод, зерно, травы состоят из четырех составляющих: твердых, жидких, газообразных, эфирных веществ.

Обычно питающийся человек уделяет какое-то внимание твердому и жидкому содержимому пищи. Запахи, как более тонкая, воздушная сфера, интересуют немногих. Что же касается эфирного содержания пищи, с которым связана окраска и жизненная сила продуктов, люди игнорируют его. Чтобы понять, как важны все составляющие пищи, и особенно эфирные вещества, нужно увидеть и человека не так, как его представляют нынешняя анатомия и в целом современная медицина. С точки зрения ортодоксальной медицины человек представляет собой только физическое тело. Понятие же о более тонких телах, составляющих квантовое тело, наполняющих его организм психическими и духовными функциями (т. е. телах — ментальном, астральном, каузальном, будхическом и атмическом), полностью игнорируется. Основой здоровья и счастья человека всегда были и останутся знания о том, как питаться так, чтобы накормить и физическое, и тонкие тела. По причине нашего невежества наука о питании сегодня говорит только о физическом теле. Да и то пища изучается, в основном, в отрыве от знаний о нормальной физиологии пищеварительного тракта. Диетология сегодня опирается на закостенелые понятия о полезности, вкусе и калорийности продукта, исключая видовую целесообразность используемой пищи и полностью игнорируя изменения в экологии человека и природе в связи с неразумным поведением человека в наш трудный атомный век.

Человек не умеет питать свои тонкие тела; эфирное — жизненное; астральное — вместилище энергии для чувств и эмоций; ментальное — вместилище энергии для интеллекта, не говоря уже о других высших телах (рис. 37).




рис. 37

Вот теперь, когда мы представим продукты питания состоящими из физического (твердого, жидкого, газообразного) и тонкого эфирного тела и человека — из физического и тонких тел, очевидна их похожесть, и, само собой разумеется, что для правильного питания нам надо освоить такой способ приема пищи, когда бы мы могли усвоить и физическое, и тонкое, эфирное тело продуктов. Для физического тела достаточно знать порядок работы пищеварительного тракта и соблюдать его, принимая пищу. Например, придерживаться раздельного питания и чистоты кишечника, и это уже будет достаточно прочной базой питания физического тела.

I. Как использует в пищу **эфирные тела** продуктов. Посвященный? Посвященный ест в тишине. Это необходимое условие, чтобы сконцентрироваться на божественной мудрости всех качеств пищи, которая перед ним на столе. Мудрец всегда ест в молчании. Он ест, хорошо прожевывая пищу и глубоко дыша, забирая уже во рту ее эфирные свойства. Тишина и глубокое дыхание, как при сгорании, помогают извлекать из пищи тонкие эфирные частицы. Во рту находятся совершеннейшие аппараты: подъязычные и надъязычные железы. Они улавливают энергию и эфирные частицы продукта при тщательном пережевывании. Благодаря именно эфирным частицам пищи, человек питает свои тонкие тела. Тишина при приеме пищи, как обязательное условие этикета для воспитанного человека, была и остается во многих сообществах людей условием правильного питания, которым люди неосознанно поддерживали в добром здравии и физическое, и тонкое тело. Нынешняя цивилизация с ее ускорениями и отрицанием всех и вся, модернизацией поведения ввела в жизнь человека множество шумов. Радио, телевидение — прямо во время приготовления и приема еды, обсуждение всяческих проблем, споры и даже ссоры за столом. Такая обстановка не дает человеку даже мгновенья правильного отношения к еде, а значит, эфирное тело продуктов остается неусвоенным. Тонкое эфирное тело человека годами не подпитывается.

II. **Астральное тело человека** питается ощущениями, эмоциями, то есть элементами, состоящими из более тонкой материи, чем эфирные частицы. И чтобы напитать его, человеку надо с любовью, на несколько мгновений остановить свое внимание на пище и вызвать воздействие нашего астрального тела на продукты. В этот момент происходит извлечение из пищи частиц, еще более ценных, чем эфирные. Когда астральное тело поглощает эти элементы, у него появляется возможность пробудить чувства более высокого порядка: любовь ко всему миру, ощущение счастья, покоя и гармонии с Природой, помощь и защиту Природы от всех невзгод.

К сожалению, в наши дни люди не чувствуют защиты, заботы, дружбы с деревьями, горами, звездами... В основном, человек живет обеспокоенно, взвинченно, в состоянии угрозы.

Но это состояние чисто субъективное. Предчувствие беды свойственно людям, у которых астральное тело долго не получает своей пищи. Питайте ваше астральное тело, и вы почувствуете состояние покоя, которое подтолкнет вас к великодушию и доброжелательности. И если перед вами встанут жизненно важные задачи, вы сумеете проявить широту, понимание и пойти на уступки.

III. Чтобы накормить свое **ментальное тело**, Посвященный концентрируется на пище и даже закрывает глаза. Он размышляет о том, что пища является проявлением Божественного Интеллекта Природы, его интересует — откуда она пришла, какие качества ей присущи, какие невидимые существа работали над ней? Разум человека, погруженный в эти размышления, извлекает более возвышенные элементы, чем содержимое астрального плана. Человеку открывается глубокое проникновение в суть жизни и мира. После приема пищи с такими размышлениями, Человек, как правило, чувствует высокую степень просветления ума. Его мысль может выполнять самую серьезную работу.

Обычно мы думаем, что достаточно читать, учиться и думать, чтобы развивать свои умственные способности. Обучение и размышление — это необходимые условия, но недостаточные для ментального тела. Во время еды ментальное тело тоже должно питаться, чтобы стать полноценным и способным воспринимать длительные нагрузки.

Астральное тело — опора чувств. Ментальное тело — опора мыслей. Они оба нуждаются в специальной пище для того, чтобы человек мог свободно брать на себя задачи в эмоциональной и интеллектуальной сферах.

VI. **Каузальное, будхическое и атмическое тело** — есть более тонкие духовные тела. Каузальное — средоточие разума. Будхическое — средоточие души. Атмическое — средоточие духа.

Их тоже надо питать. И Посвященные питают эти тела, когда благодарят Природу и Создателя за пищу. В самых разных молитвах нынешних религий и вероисповеданий древности сохранились Молитвы-просьбы и Молитвы-благодарности за пищу, ведущие к раскрытию глубочайших, таинственных качеств пищи.

*1. О, Ангел Земли, Ангел Воды, Ангел Воздуха, Ангел Огня дайте мне с пищей Ваши качества: Стабильность, Чистоту, Разум, Божественную Любовь!*

*2. Очи всех на Тя, Господи, уповают, и Ты даёши им пищу во благовремении, отверзаеши Ты щедрую руку Твою и исполняеши всякое животное благоволение.*

*3. Матерь Божия, освяти престол и воздух обители сей и всей земли, и сердца всех предстоящих и благослови вкусить трапезу в ангельском образе неосуждения и все-любия. Аминь.*

*4. Боже, трапезничающий со ангелами, освяти трапезу сию, Иисусе, полнота и изобилие ниспосланных даров, позволь и нам вкусить от сладости Твоей. Аминь.*

*5. Огонь и Свет от трех Престолов Троицы да прольются и освятят трапезу сию — во имя отца...*

*6. В сердце Матери Божией помещенные, да вкусим трапезу сию.*

Чувство благодарности за то, что дает на стол Божественный Интеллект и Мать-Природа, открывает перед вами дверь в Единое Поле разума Природы, в кладовую энергии всех возможностей, и вы получаете самое большое благословение. Все открывается перед вами, и вы будете чувствовать, видеть, жить.

Тонкие частицы продуктов, которые улавливаются при благодарении Создателя за пищу, поступают в тело Человека и распространяются повсюду: в мозг, в солнечное сплетение, во все органы. У вас откроются иные радости и иные возможности.

Когда закончите есть, не вскакивайте и не хватайтесь за работу. Не дремлите в кресле и не ложитесь на час-другой в постель. Когда заканчиваете есть, останьтесь на несколько минут в спокойном состоянии за столом (поза короля), помолчите, делая глубокие вдохи. Это состояние способствует наилучшему распределению энергий в организме. Через 5—7 минут после правильно принятой пищи вы почувствуете себя способным к любой работе.

**Начало пищи** — это тишина, сосредоточение на качествах продукта, хорошее пережевывание и глубокое дыхание

для создания условий как бы «горения» пищи. В самом начале извлекается во рту эфирное тело продукта. Накормите эфирное свое тело.

**Приступая к пище** и принимая ее, проявите к ней любовь, восхищение мудростью ее качеств и извлеките из пищи более тонкие частицы, питающие астральное тело, дарящее нам ощущение всезащищенности, покоя, гармонии и счастья.

**Потребляя пищу**, поразмышляйте о путях движения пищи из Природы к вам на стол, проникните в суть жизни и мира, и вы накормите ментальное тело.

**Благодарите Природу и Создателя за пищу** и извлеките тем самым тонкие частицы из пищи, питающие каузальное, будхическое и атмическое тела, — средоточие разума, души и духа.

Хорошо начав очень важный процесс жизнеобеспечения — прием пищи, надо его хорошо закончить, остаться ненадолго в спокойном состоянии, распределить энергии от принятой пищи. Именно хорошее окончание приема пищи даст и хороший импульс различным делам, которые ждут вас.

Омраам Михаэль Айванхов — французский философ и педагог, Учитель (1900–1986 гг.) дает нам прекрасную школу мистерии взаимосвязи между человеком и природой. От отрывает нас от обыденности в самом, казалось бы, прозаическом — в питании и показывает: каким образом человек своей мыслью и чувствами может черпать из пищи наиболее тонкие, неуловимые элементы. Именно тонкие составляющие эфирного тела продуктов питания способствуют расцвету всего его существа. Взять их из пищи можно только своим тонким телом. Рубильником, включающим процесс питания тонких тел человека тонкими составляющими продуктов, могут быть только наши чувства и наши мысли. Учитель Айванхов в одной из глав пособия по йоге питания говорит: «Учитесь есть!»

Часто тот, кто занимается довольно серьезно самыми разными системами совершенствования, оставляет без внимания проблемы питания. Ест кое-как, в шуме, спешке. Какой смысл потом медитировать или заниматься йогой?

Питание два-три раза в день может и должно стать уроками расслабления, гармонизации, концентрации, уроками здоровья для всех наших клеток.

Питание — это церемония, благодаря которой пища должна трансформироваться в здоровье, силу, любовь, свет.

Питание — это йога, и так же, как все другие виды йоги, оно требует сосредоточенности, внимания, владения собой. И, как всем иным видам йоги, питанию можно научиться.

Если вы поели в состоянии гнева, суетливости, возмущения, то весь день впоследствии будете ощущать досаду, нервозность и проявлять пристрастность.

Как же лучше есть? Чему надо научиться в йоге питания, храни-йоге? Еда — это урок совершенствования ума, любви, воли, сердца.

Когда садитесь за стол, нужно забыть обо всем на свете, кроме самой еды. Самое важное — это прием пищи по божественным правилам. Если вы поели как надо, то и все остальное быстро уладится. Правильная еда позволяет сэкономить массу времени и сил.

Стол для обедов — это самое чистое место в вашем доме. На нем не должно быть лишних, не относящихся к питанию предметов. В старых русских семьях обеденный стол называли престолом Божьим в доме. Не оставляйте после обедов грязной или чистой посуды, крошек, грязной скатерти, хлеба и других продуктов. Хорошо, если у стола — обереги, иконы, цветы. В комнате, где обедаете, не держите несвежих продуктов, посуды для кормления птиц и домашних животных. Воздух должен быть свежим, приятно располагающим к еде. Не ленитесь чаще, чем другие комнаты, убирать, украшать, менять скатерти, салфетки и весь интерьер комнаты, где обедаете. Не скупитесь зажигать на 10—15 минут в сутки свечу на столе. Если в вашем доме и в комнате, где вы обедаете, побывал неприятный человек, зажгите ладан и обойдите с этим благовонием комнату. Окуривая им комнату для приема пищи, вы создаете фундамент своего здоровья. Никогда не оставляйте на обеденном столе даже чистой и пустой посуды на ночь, не укрыв ее чистой салфеткой. Если такое уже случилось, утром не ешьте и не пейте из нее, пока не ополоснете водой.

1. Собираясь поесть, приготовьте все необходимое тихо, без грохота и стука, без шума и скандалов, без просмотра этих вечно работающих теперь на кухне телевизоров. Положите спокойно все предметы на стол, ничего не роняя и не толкая. Это ваше первое упражнение на внимание и предусмотрительность. Если на кухне грязь, свалка на столе, несвежий запах продуктов и шумная суета за столом, обед вперемежку с телепрограммой — все говорит о довольно низком интеллекте. И пусть хозяева окончили несколько университетов, в их психике и в общем в здоровье очень много пробелов... Действительно, к чему дипломы, если мы не в состоянии понять проявление Божественного Интеллекта Природы в самом насущном процессе жизнеобеспечения — питании!

Привычка принимать пищу в свалке на столе, в грязной кухне, со взглядом на телеэкран порождает небольшие оплошности за столом — опрокинули стакан, уронили хлеб, загремели ложками. Эти маленькие детали проявляются потом в течение всей жизни большим количеством оплошностей. Внутренняя невнимательность начинается с грязного стола, проявляется грязью в варикозно расширенных венах, отяжелевших руках и ногах, несобранностью и ослаблением памяти, а затем и потерей личности.

2. Прежде чем сесть за стол, постарайтесь посмотреть, все ли на месте, чтобы не вставать без конца во время еды за солью, ножом, вилкой, тарелкой. Иногда хозяйка во время обеда встает 20 и более раз. Это говорит о том, что самые обыденные вещи в этом доме не умеют выполнять как следует. Здесь царят суета и неразбериха. Ищут белье, личные вещи, книги, ботинки, опаздывают и часто ссорятся. Здесь живут небрежно. Устают. Здесь всегда чего-то не хватает.

3. Когда будете есть — развивайте свое сердце. Не производите шума, не беспокойте других. Успокойтесь и сосредоточьтесь на еде. И тогда совместная еда даст вам возможность совершенствовать и расширять сознание.

4. Принимая пищу, старайтесь «открыть» ее для себя. Для этого не производите «внутреннего шума». Что это такое? Мы, люди, уже давно обязаны понять, что живем на Земле не только в обществе себе подобных, но обязаны мирно

сосуществовать с миллиардами видов более обширной общности. Единое Поле интеллекта Природы создается из излучений — вибраций всех жителей мироздания, представителей самых разных планов существования. Добрые и ровные мысли излучаются из нас ровными энергетическими волнами — вибрациями, а человеческие страдания и переживания нарушают равновесие психической атмосферы Единого Поля разума Природы. Тот, кто создает этот шум, обязан осознать, что вредит всем живущим в стихиях Огня, Воздуха, Воды, Земли, всем видимым и невидимым, что вредит и себе. И однажды этот шум возникнет в организме в форме физического или психического заболевания.

5. Принимая пищу, обратите на нее свою любовь. И она откроется, чтобы отдать вам все свои сокровища, как цветы: когда их греет солнце, они раскрываются, а когда оно уходит за горизонт, они закрываются. Так и пища. Если вы ее не любите, она вам ничего не даст. Разве что позднюю болезнь. Но если вы любите ее, она раскрывает свое тонкое содержимое, источая аромат, эфирные частички. Не ешьте, как автомат, лишь бы набить желудок. Ешьте с любовью, и будете всегда здоровы.

6. Во время еды вы можете развивать свою волю, поскольку стремитесь контролировать свои жесты, состояние... Если вы нервничаете, используйте прием пищи как урок успокоения. Ешьте медленно, следите за своими жестами — через несколько минут к вам вернется успокоение. Не создавайте никакого шума. Это состояние покоя и мира сохранится у вас на целый день, даже если предстоит бегать и суетиться, потому что вы поели правильно. Пусть процесс питания станет вашими уроками храни-йоги. Йога-Раджа, Крийя, Карма, Жнани, Хатха, Агни, Сурья замечательны, но для достижения результатов в них нужны годы. Храни-йога результаты дает сразу. На бессознательном уровне она практикуется всеми живыми существами. В ней содержится вся магия и алхимия.

У самых занятых людей все-таки трижды в день могут быть уроки храни-йоги, потому что и занятые люди питаются. Если вы не найдете времени читать, ходить в клуб, медитировать, молиться, вы все же найдете время питаться. В то же время вы и сможете проделать важную духовную работу над

собой — соединиться с Божественным Интеллектом Природы, с Богом, послать ему мысль, полную благодарности и любви. Это укрепит ваши тонкие тела — вместилище духа и души, и ваше внутреннее богатство возрастет.

Мы пришли на эту землю для выполнения особой миссии, но забыли об этом и думаем лишь о материальных успехах. Жизнь наша коротка. Когда она кончится, ни машины, ни дома не продлят нашу жизнь. Сильное квантовое тело всегда вдохнет жизнь в израненное или ослабевшее физическое тело. Духовное совершенствование во время еды — самый доступный метод совершенствования и укрепления своего тонкого тела, метод развития лучших качеств в себе.

Пища — это любовное послание Божественного Интеллекта Природы.

Возьмите любой плод. Он имеет свой цвет, запах, вкус... Но этот плод вырос по волшебному всемогущему велению Божественного Интеллекта Природы. Это его послание к людям. Это послание, как сгусток энергии Солнца, сгусток особой информации Создателя. Плод наполнен Светом Создателя. Каждое существо, каждый предмет испускает особые лучи, и тот, кто умеет улавливать и интерпретировать это излучение, — умеет читать послание Создателя. А питание — это процесс, подобный радиоэстезии. Умеющий читать содержание плода в Свете и интерпретировать это содержание, радиоэстезист. Пища вобрала в себя излучение всего мироздания — Солнца, звезд, — все элементы природы оставили в ней свои отпечатки. Они пропитали ее всевозможными частицами, силами, энергиями. Пища фиксирует следы людей, что работали рядом с ней. Она может рассказать о себе, о Солнце, звездах, о мирах, о законах Природы.

Даже если человек не уделяет должного внимания пище, Природа настолько щедра, что поддерживает его существование благодаря пище. Но пища сама по себе не способствует духовному росту, и люди чувствуют только физическое удовлетворение.

Если хотите извлечь из пищи наиболее тонкие частицы, будьте сознательным, пробужденным, полным любви. И тогда весь организм готов усвоить пищу так, что она чувствует себя

польщенной и отдает самое сокровенное содержимое. Пища открывается нашей любви, она дарит нам самые чистые, самые Божественные свои энергии.

## ВЫБОР ПИЩИ

Конечно, всем понятно, что из усвояемой пищи человек выстраивает свое тело. Существует связь между тем, что мы едим, как мы едим, и тем состоянием, в котором пребываем. Надо быть всегда внимательным, загружая продукты питания в тело. Однако важно усвоить, что самая лучшая еда не мешает быть злым, порочным и даже мечтать о мировом господстве, как мечтал вегетарианец Гитлер.

Мы ввели понятие о физическом и тонком уровне питания. И если на физическом плане мы не можем найти чистых продуктов, то в области чувств и мыслей мы можем быть бдительны, питая свои тонкие тела лучшими мыслями и чувствами.

Если мы взращиваем в себе грязные мысли и жалкие чувства и питаем ими свои тонкие тела, то мы строим лачугу и нам следует ожидать «в гости не принца, а нищего». Мы сами строим свои эфирное, астральное, ментальное тела, и в согласии с их качеством определяется наша судьба: будем мы радоваться или страдать, ожидает ли нас истинная слава или прозябание во тьме.

Преобразование человеческого существа происходит всегда путем внедрения в его тонкие тела частиц лучшего качества. Где взять эти частицы? Из еды? Как? Соблюдая тишину во время еды, мы создаем пустоту вокруг себя и продуктов. А затем быстро наполняем эту пустоту возвышенными чувствами и мыслями о пище. И тогда пища становится столь мощной, что начинает отдавать нам все элементы, необходимые для наших тонких тел. Тишина за обеденным столом — это неисчерпаемый источник богатств, из которого мы можем черпать трижды в день.

Испокон веков было принято считать, что четыре элемента (огонь, воздух, вода и земля) составляют материю мироздания.

Все эти четыре стихии представлены в пище. Обращаясь к Богу, люди обращались к четырем Ангелам, ведающим этими стихиями:

*О, Ангелы Земли, Воды, Воздуха, Огня, дайте мне с пищей ваши качества: Стабильность, Чистоту, Разум и Божественную Любовь.*

Каждый элемент представляет определенные качества и достоинства. Если, принимая пищу, человек мысленно обращается к Ангелам, ведающим этими стихиями, он получает из пищи частицы высокого духовного качества. Из них он выстроит свои тонкие тела, вплоть до тела Света, тела Славы.

В каждом из нас живет эта возможность — построить красивое, мощное, тонкое, светящееся тело Славы. Это эфирный зародыш, который мы все получаем в наследство от родителей. И если мы накормим его, насытим, он разовьется. Это похоже на беременность. Каждый должен трудиться над зародышем тела Света и Славы, как мать над зародышем своего плода. Пока мы не думаем о нем, не вспоминаем, не кормим, он остается заброшенным, преданным забвению.

Итак, когда мы едим, мы должны забыть свои заботы, злобу, дурные мысли. Именно это отравляет пищу и делает нас больными. Соединитесь в тишине с четырьмя Ангелами, ведающими стихиями Земли, Воды, Воздуха, Огня, извлеките с их помощью энергию из продуктов, постройте свои тонкие тела и войдите в новую жизнь.

Питание — очень широкое понятие. Это мы предельно сузили его и ограничили продуктами и напитками, которые мы употребляем во время еды. Мы питаемся звуками, ароматами, красками. Существа невидимого мира питаются запахами. Обычай жечь в церкви ладан идет от очень древнего знания, что светлые духи и добрые силы природы привлекаются чистыми запахами, как запах ладана, в то время как нечистые силы привлекаются дурными запахами. Звуки и краски также являются пищей для тонких тел и планов. Каждое животное или человек предпочитает одну пищу другой. В жизни всегда можно увидеть образцы людей, похожих на все виды животных — мамонты, динозавры и др. Та пища, которую

употребляют люди, делает их или свирепыми и агрессивными, или спокойными и доброжелательными. Те люди, которые едят мясо, склонны к грубой разрушительной деятельности.

Разница между животной и вегетарианской пищей состоит в количестве содержащихся в них солнечных лучей. Фрукты и овощи — это сконденсированный солнечный свет. При их употреблении человек поглощает значительное количество солнечного света. Мясо животных бедно солнечным светом, быстро разлагается в организме, создает большое количество отходов.

Опасность употребления мяса заключается в том психическом состоянии животных, когда они перед убоем чувствуют опасность их жизни, боятся, волнуются. Это состояние перестраивает их эндокринную систему на выработку ядов. Это их защита после смерти. На языке санскрит «Мя-со» означает «ты меня, а потом я тебя». Яд в мясе убитого животного никто не удалит. Это неблагоприятно для человека мясоеда. Пристрастие к мясу из-за того, что «это — вкусно», влечет за собой расплату — преждевременную смерть и разрушение собственного тела.

Вся пища, которую мы съедаем, излучает из нашего тела вибрации, колебания, привлекающие сущности более низкого астрального мира. В этом мире царит закон животного царства, где одно существо пожирает другое. Употребляя мясо, мы входим в контакт со страхом, жестокостью животных.

Убивая животных, человек отнимает у них жизнь и эволюционную возможность, отпущенную Природой каждому. Поэтому, по мнению Храни-йоги, человека-мясоеда постоянно окружают души убитых животных, предъявляя счет: «Ты лишил нас жизни и возможности учиться и развиваться. Значит, занимайся нашим воспитанием сам». Съевший мясо животного, несет душу этого животного в себе. Человек-мясоед с трудом идет по пути совершенствования. Клетки животного в нем имеют и проявляют собственную волю. Именно поэтому многие моменты в поведении человека не принадлежат миру человека, а принадлежат миру животных.

Рыба же многие миллионы лет не эволюционирует из-за трудных условий жизни. Ее нервная система все еще находится

в рудиментарном состоянии. Есть рыбу для человека означает дать ее клеткам продвижение по пути эволюции. Кроме того, в рыбе есть элемент эпохи атомного века — йод.

Мы есть то, что мы едим. **Мясо представляет насилие в физическом плане, чувственность в астральном плане и эгоизм в ментальном плане.**

В обыденной жизни и нашей истории мы считали, что война между людьми вызывается экономическими и политическими проблемами, но Храни-йога считает, что война есть результат массовых убийств животных. Закон справедливости неумолим. Люди должны заплатить, пролив столько своей крови, сколько пролили крови животных.

Природа — Единый организм. Убивая животных, мы убиваем железы организма. Функции, обеспечивающие равновесную жизнь на Земле, нарушаются, и возникает ситуация войны. Убивая животных, мы убиваем людей, разрушаем сами себя.

## МОРАЛЬ ПИТАНИЯ

Некоторые думают, что надо много есть, чтобы быть здоровым. Я тоже так думала и по-своему решила в своей бедной юности вопрос здоровья. Из полуголодного детства, пройдя болезненную юность, выбрала институт пищевой промышленности. До сорока лет я переела огромное количество самой ценной по меркам рынка и современной науки пищи и докатилась до состояния инвалида. Обилие пищи и ее калорийность не делают человека здоровым и сильным. Когда человек много ест, его организм устает, процессы в ЖКТ замедляются, возникают бесполезные перегрузки и болезни.

Храни-йога учит нас закончить еду с легким чувством аппетита, отказавшись всего от нескольких глотков пищи, которые еще кажутся желанными. Физическое тело через свою нервную систему сигнализирует в эфирное тело о том, что оно больше не получает пищи и в нем остаются пустоты. Эфирное тело быстро включается в работу и отдает себя (как более тонкое содержимое, из более тонкой сферы) для заполнения пустот в физическом теле. То есть физическое тело получило

пищу более высокого качества. Через несколько минут вы сможете работать, и работать весело, успешно.

Что произойдет, если вы переедите? Переполняется ЖКТ физического тела. Эфирное тело не выполняет своих функций обратной связи с физическим по питанию. В этот момент астральные существа более низкого плана устремляются к вам, как на пиршество. Спустя некоторое время человек голоден. У него нет сил для работы. И нежелательные существа тоже придут. Вот так и становится человек приманкой для воров низшего астрального плана. Переедающий человек — лакомство для них.

Из-за стола встают с очень малым невосполнением аппетита. Как если бы на 1 кг съедаемого недоесть 20 граммов. Большой недостачи пищи эфирное тело не восполнит. Воздерживаясь от последних для полного насыщения пищей глотков, мы можем поупражнять свой разум и волю.

Много теряет человек переедая — теряет тонкий эфирный элемент, который входит в наше тело и который ценнее любого изысканного блюда.

Иисус сказал, что легче верблюду пройти через ушко иголки, чем богачу войти в царство Божие. У богатого человека, закабалившего себя постоянным приобретательством, как у объедающегося, тело желаний очень большое, астральное тело — как раздувшаяся опухоль. У верблюда, как у человека, знающего меру в питании, скромные потребности в еде и умение хорошо употребить ее в организме, он довольствуется малым и проходит сквозь пустыню. Иисус имел в виду тонкое тело человека и его возможность войти в царство Божие.

Нам нужно научиться есть и научить наших детей чувствовать меру. Дети должны знать, что, поедая больше меры, они берут себе больше, чем необходимо, и лишают других, если не в физическом плане, то в астральном и ментальном... Законы духовного мира требуют организованности, равномерного и гармоничного распределения вещей. Это правило питания относится и к любви — в сфере чувств и мыслей. Влюбленные, которые едят друг друга без меры, тоже выращивают опухоли в астральном теле, вдохновение уходит от них, они расстаются.

Если в вас бьет фонтан счастья и удачи, помните: в мире очень много несчастных. Поделитесь с ними. Надо научиться отдавать из этого избытка. Тогда, обращаясь к Небу, скажите про себя: «Дорогие братья и сестры всего мира, то, чем я обладаю, столь прекрасно, что я хочу поделиться с вами. Берите от этого счастья, от этого света!» И если ваше сознание достаточно развито, чтобы это сделать, то вы будете записаны в регистрах Неба как разумные существа, полные любви. А ваша радость останется нетронутой, и никто не сможет ее у вас взять, так как вы положили ее в надежное место. Это небесные банки, и в любое нужное для вас время эту радость вы получите со своего счета с высоким процентом. Если вы не знаете, как разделить свои знания, радость, Храни-йога учит: «Обратитесь с молитвой — Господи Иисусе, Божья Матерь! Я даю вам свою радость, чтобы вы ее распределили».

Много раз проводила я семинары по подготовке методистов безлекарственного оздоровления. Много раз проводила Школы здоровья. Люди светятся счастьем, познавая на практике законы здоровья, законы природы. И каждый раз, расставаясь, я просила их: не мечтайте только о собственном оздоровлении. Дайте слово перед Богом: «Выздоравливая, я понесу эти знания больным, помогу им и буду убеждать в истинности их весь мир». Только тогда здоровье придет к вам быстро.

## ПОСТ, ВОЗДЕРЖАНИЕ ОТ ПИЩИ — МЕТОД ОЧИЩЕНИЯ

Рассматривая процесс питания только на чисто физическом уровне и уделяя внимание в основном очень больным, с испорченным ЖКТ, мы с вами старались организовать питание в оптимальном режиме — раздельное питание на фоне очищения. «Учитесь есть! И зачем голодать, если ты не умеешь есть?» Что же говорит о голодании Храни-йога? Когда мы едим, организм забирает из переваренной пищи полезные элементы и старается избавиться от вредных. Но он не всегда в состоянии с этим справиться. В таком случае остатки могут накапливаться в самых разных органах, и в кишечнике. Это как пыль на мебели. Храни-йога рекомендует пост

24 часа в неделю. Это не голод. Это естественный отпуск клеткам нашего тела. День поста обязательно соединяется с духовной работой над собой — молитва, музыка, книги, работа в саду, в поле. Надо или не надо поститься — решайте сами. Если те вещества, что выходят из вас естественным путем (и пот в их числе), дурно пахнут, проводите очистительную терапию и начинайте пост 24 часа в неделю, а также воздерживайтесь от пищи животного происхождения в длительные христианские посты.

И еще — если вы несколько дней неспокойны, холеричны, ревнивы, все, что выходит из вас, тоже дурно пахнет.

Не поститесь в тот день, когда работаете без свежего воздуха, в загрязненном помещении, рядом с курящими. Не курите сами.

Если в день поста болит спина, сердце, печень — это сигналы уже нарастающего загрязнения и развивающейся болезни.

Во время поста сделайте клизму и пейте горячую воду. Она поможет вам вывести из организма довольно много шлаков.

Когда мы голодаем, физическое тело не получает пищи и запрашивает энергию у эфирного. Эфирное тело компенсирует недостатки физического, привнося более чистые и тонкие частицы. Роль эфирного тела — наполнять энергиями резервуары физического. Итак, пост дает импульс эфирному телу и активность в организме смещается из физического в эфирное тело. Физическое тело отдыхает.

Физическое и эфирное тела — два союзника. Если долго работает только одно из них, равновесие утрачивается.

Проблема поста пришла к нам из далекого прошлого. Все религии мира рекомендуют пост. Нечистоты в человеке притягивают к нему беды. Избавиться от грязи, осадков в себе, правильно организовать питание, а затем и соблюдать пост — это значит хорошо питаться. При такой организации жизни в человеке работают эфирное, астральное, ментальное тела и обеспечивают его организм в дни поста.

В день поста откажитесь от мыслей, которые вас обременяют. Накопительство шлаков способствует деградации физической. Каждая дурная мысль липнет к человеку, как иней к веткам деревьев зимой. Пролейте свет в свое тело, и иней

растает. Пост помогает человеку создать порядок в его организме. Пост для человека с чистым телом — путь к гармонии между всеми его органами и телами.

## БЛАГОСЛОВЕНИЕ ПИЩИ

В настоящее время многие продукты загрязнены, выращиваются с помощью химикатов и удобрений, рыба выловлена в загрязненных водах... Чистых продуктов нет. И тем не менее многое зависит от нас, чтобы пища была принята нашим организмом. Молитвы и благословения как раз и служат тому, чтобы благоприятно повлиять на процесс усвоения. Бог вложил жизненную силу в продукты через посредство своего творения — солнца, ветра, звезд, земли и воды. Те, кто в прошлом установили обряд благословения пищи, знали его глубокий энергетический смысл. Сегодня он не объясняется людям, и для большинства людей смысл его утрачен. Функция благословения — в приручении пищи. Пища обладает своей собственной жизнью и излучает свои собственные вибрации, не всегда согласованные с нашими. Мы должны сообщить этим вибрациям движение наших вибраций, частицы наших тонких тел и сделать так, чтобы движение ее частиц изменилось в удобную и нужную для человека сторону. Благословение делает пищу нашим другом. И тогда она откроется и прольет в нас содержащиеся в ней богатства. Когда встречаются два человека, их вибрации столь различны, что их нелегко привести в гармонию. Но проходит время, и что-то происходит между ними. Они начинают жить вместе, вибрируют в унисон.

Прежде, чем съесть какой-то плод, подержите его несколько мгновений в руках: преобразуйте его эфирное тело и попросите его открыться вам. Съешьте его с любовью к продукту, поблагодарите Бога за столь красивое, мудро созданное, обладающее столь щедро проявляющимися Божественными силами создание. Понаблюдайте за собой.

Можно улыбаться продуктам, как животным, которых хотим приручить. Растения, продукты, лекарства должны чувствовать нашу любовь, чтобы мы могли их приручить.

Если вы не любите какой-то продукт, не ешьте его. Со временем внутри вас он может превратиться во врага.

Храни-йога учит нас пробуждать в себе все силы, дремлющие в течение нескольких веков инерции и застоя. Концентрируйтесь, молитесь, упражняйтесь. Желайте всегда что-то добавить к своему существованию, более чистое и тонкое. Это дает благословение пищи.

## РАБОТА ДУХА НАД МАТЕРИЕЙ

Во фруктах, злаках, овощах заключена солнечная энергия. Надо уметь извлечь ее и послать работать в теле. Но это возможно только при работе мысли. Только сознательная, сконцентрированная мысль открывает пищу и освобождает из нее энергию. Этот процесс идет во рту, желудке, легких, мозге. В мозге постоянно дезинтегрируется материя, выделяется психическая энергия, которая работает во всем мире. Питание — это борьба между организмом человека и продуктами. Пища сначала разрушается, а затем используется как строительный материал. Это происходит автоматически. Не разрушенная пища, как испорченный стройматериал, остается, как мусор, захламляя тело. Мыслью можно на пищу подействовать, открыть ее и черпать из нее энергии, которые дадут возможность легче справиться с нашими материальными задачами и с нашей духовной работой.

Человек ест, все живые существа едят. Но зачем? Чтобы быть сильным, скажете вы. Но есть и другая причина. Вот червяк. Он ест землю, а затем извергает ее. Проходя через червя, земля обогащается, становится более плодородной. С пищей человек делает тоже самое. Человек одарен жизнью, он чувствует и мыслит. Он выше всех продуктов в своем эволюционном развитии. Проходя через человека, материя продуктов должна преобразоваться, оживиться, очиститься и одухотвориться. Готово ли наше тело выполнить эту свою эволюционную миссию — дать материи пищи такие элементы, которыми они не обладали, поднять энергию от физического тела продукта к духовному уровню энергии человека?

Обязанность каждого царства природы — питаться из низших царств, чтобы их развивать. Вся жизнь — это обмен между неорганическим миром и органическим, между материальным и духовным.

Почему просвещенные люди хотят заниматься с невеждами? Почему благородные и добродетельные хотят работать с правонарушителями, а сильные помогают слабым? Это есть работа духа над материей. Каждое существо для своего развития должно быть поглощено существами более высокого вида.

У людей и червяков работа сотрудников. Даже если люди не хотят знать об этом. Человек ответственен за то, что он оставил после себя, за все частицы своего тела, которые он мог пропитать чистотой и светом, наполнить любовью, добротой или, напротив, преступными вибрациями. На Земле смерть улаживает многое, но в другом мире смерть ничего не улаживает. Человек остается ответственным за все, что он оставил: за поступки, мысли, чувства, действия. Это то, чем большинство пренебрегает. Сознание ответственности перед мирозданием — самое высокое существующее сознание. Задача человека — пропустить материю через свое тело, чтобы оживить ее. Вот зачем он должен есть. Наши действия — ходьба, работа, взгляд, мысли — все **это может извлечь из материи тонкие ее элементы и поднять их в наши тонкие тела, неизменно повышая их эволюционную ступень**. Вот в чем понятие проблемы питания.

Чтобы быть полезным всему на Земле, принести всему миру и своим тонким телам Божественный элемент, мы можем научиться жить совершенной жизнью, пропитывая все вокруг светом. Тогда мы сами изменяемся, в нас происходит внутренняя мобилизация и появляются великие помощники от Природы.

## ЗАКОН ОБМЕНОВ

Многие хотят познать тайны мироздания, а таким весьма важным процессом, как питание, пренебрегают. Законы питания действуют везде и особенно в общении людей, в любви.

Если вы берете в руки продукт, например орех, вы оцениваете, как его съесть. Расколоть, очистить от скорлупы и т. д. Так почему не делать это в жизни? Часто мы соединяем свою жизнь с жизнью другого человека не оценив свойства своего избранника, как оценили бы продукт и ... проглатываем его, как «кошка мышку — с шерстью и шкурой». Потом кричим:

«Муж плохой...». Но тогда почему при выборе мужа действовали, как кошка, а не как человек. Каждое существо подобно фрукту, от которого нужно оставить только усвояемую, вкусную часть. Сырая личность с ее недостатками — это погреб дома. Ее непроявившийся талант и любовь к жизни — это верхние этажи, «Божья искра», принадлежность тонких тел. Обычный человек посудачит о недостатках других (о подвалах, где могут быть и плесень, и крысы), настоящий Учитель станет пробуждать искорку, будить самое лучшее в человеке. Между ними возникает обмен, а затем любовь.

Вопрос в том, как относиться к Учителю. Обыватель сегодня этому не обучен. Он идет, чтобы сбросить, как в озеро, все свои нечистоты, вымыть ноги и уйти. А что будут пить другие? Каждый раз после такой работы Учителя очищаются. Но совсем не хотят думать об очищении другие люди. Они не хотят замечать своей грязи.

Когда мы понимаем суть питания от Учителя, мы слушаем, учимся и делаем, и тогда решаются все проблемы жизни. Проб-лема не в том, чтобы «есть», но и в том, «что есть» и «как есть». Ни в одной области жизни нельзя прекращать питания под пред-логом того, чтобы стать святым. Тогда уходит радость, вдохновение.

Как отличить хорошо питающегося от недоедающего? Если на лице у человека нет никакого света — он страдает от недоедания. Возможно, он ходит в церковь, жертвует бедным, опускает глаза при встрече с женщиной. Возможно. Но, значит, он все же не использует пищу и внутри него она портится.

Если я встречаю сияющего человека, то думаю: «У этого есть свой секрет, и я хочу его знать. Он — брызжущий источник!» Пусть его видели на пляже рассматривающим женщин. Это неважно. Важно, что он ищет и что он видит.

Обмены — основа жизни. Питание — это обмен во всех планах. Физическое и психическое очищение восстанавливает связи со Вселенной. И тогда человек способен принимать потоки светлых энергий, циркулирующих во Вселенной.

Молитва, восхищение, любовь — это тоже питание. Созерцаем восход — питаемся. Растем, крепнем. Мы подобны тому, на что смотрим.

Смысл жизни в питании во всех областях нашей жизни. Не принимайте в себя ничего нечистого. Более всего чистоты небесной в Солнце. Чаще обращайтесь к нему. Здоровье ваше улучшится, разум прояснится, воля усилится. Солнце — питание и свет. Благодаря лучам Солнца мы можем понять тайну Здоровья, тайны Вселенной и тайны Питания.

# ОБ ОПЫТЕ РЕГЕНЕРАЦИИ ОРГАНИЗМА (ПО Б. В. БОЛОТОВУ)

## Урок здоровья, теория.

Восстановлению жидких сред организма, как средства связи Мозг-Тело, способствуют всевозможные методы очищения организма, избавление от застойных явлений, детоксикация, восстановление микрофлоры. Большой вклад в это направление внесли целый ряд ученых, медиков и биологов, фармацевтов и физиков, народные лекари и целители и просто любящие жизнь люди.

Одним из замечательных людей наших дней, создавших удивительный подход по восстановлению разрушенных болезнями органов в наш атомный век, является Б. В. Болотов. За свои убеждения и работы по физике здоровья Б. В. Болотов был обследован на полноценность психики, а затем по сфабрикованному материалу был привлечен к уголовной ответственности за то, что «скомпрометировал советскую медицину». Суд приговорил его к длительному сроку изоляции, а позже, в 1986 году, он был отправлен в Чернобыль (предисловие к книге Б. В. Болотова «Бессмертие — это реально»). Опыт выживания в атомном веке, изложенный Б. В. Болотовым, бесценен.

В работах Б. В. Болотова значительное место отводится восстановлению ЖКТ — как системы, создающей из пищи все, что надо нам для здоровья. Красной нитью в его материалах по питанию и оздоровлению проходит мысль: «Самый обвиняемый продукт на Земле в атомном веке — молоко». Но обвиняя молоко, содержащее гноеродную инфекцию, стронций, разнообразные остатки гербицидов, пестицидов, удобрений, тяжелых металлов и радионуклидов, Б. В. Болотов считает, что нам следует научиться выделять из молока чистую молочно кислую палочку, самого главного представителя нашей симбиотной микрофлоры. Выделять и выращивать ее в обычных домашних условиях, ежедневно вводить ее в ЖКТ для борьбы с дисбактериозом. Опыт Б. В. Болотова в восстановлении

здоровой слизистой оболочки и микрофлоры ЖКТ убедительно проявляется в здоровье каждого, кто пользуется его теперь уже известными «Квасами Болотова».

**Квас № 1. Чистая молочно кислая культура (МКК)**

***Питательная среда:*** *3 л воды кипяченой охлажденной, 1стакан сахара;*

***Закваска:*** *1 столовая ложка сметаны;*

***Наполнитель на 28 дней:*** *1 стакан травы чистотела свежей или сухой.*

Засыпьте сахар в баллон с водой и растворите. Сметану разболтайте в теплом сладком растворе. Чистотел (только траву) нарежьте и поместите в марлевый мешочек с грузилом из черного кремня. Он станет для кваса поставщиком кремния. Чистотел же, как самая ядовитая трава по фармакопее, обезвредит за 28 дней все, что принесет с собой 1 столовая ложка сметаны. Накройте баллон марлей в 2—3 слоя и оставьте его в теплом затемненном месте.

В течение 2—3 недель в баллоне сформируются весьма сильные особи молочно кислых бактерий. Продукт, перебродивший в присутствии чистотела, обладает способностью очищать носоглоточные, ушные, легочные пространства. Очищению подвергаются желудочно-кишечный тракт, матка, влагалище и мочевые пути. «Эти ферменты обладают могучим стимулирующим свойством. Если квас № 1 потреблять две недели по полстакана за полчаса до еды, то практически полностью будут восстановлены эпителиальные поверхности желудка и кишечника...».

Под воздействием кваса № 1 эпителий тонкой кишки освобождается от солей тяжелых металлов — ртути, свинца, таллия, висмута. Хлориды этих металлов выводятся ферментами чистотела. Для их выведения нужно вызвать выделение свободного фермента — пепсина с помощью поваренной соли.

Соли цезия, стронция благодаря желудочному ферменту — пепсину также не всасываются в организм из-за образования нерастворимых комплексов на основе солей радионуклидов и пепсина. (Вот почему нельзя питаться без соли. Поваренная соль стимулирует в желудке выделение пепсина.) Это важно

жителям наших атомных городов и зон, пострадавших от аварий на АЭС.

Достаточно поддерживать концентрацию свободного пепсина в норме, и защита от попадания радионуклидов в организм будет обеспечена. Нерастворимые комплексы пепсина и радионуклидов «застревают» в волосках эпителия ЖКТ. Достаточно ежедневно позавтракать кашами — и тогда протекторы радионуклидов — каши вынесут образовавшиеся нерастворимые комплексы из организма вместе с остатками пищи. (Содержание радионуклидов в организме легко проверить до и после лечения приборами Фоля.)

Чтобы квас № 1 «Чистая МКК» никогда не кончался, ежедневно пополняйте его питательной средой. ***Квас считается готовым на 28-й день.*** После этого мешочек с чистотелом можно выбросить, а кремушек оставить на дне баллона. В дальнейшем ежедневно доливайте количество отпитого кваса питательной средой. Через 10–12 часов квас становится полноценным.

Для приготовления кваса № 1 можно пользоваться чистотелом — только стеблем и листьями. Уровень радиации в них значительно ниже, чем в корнях.

Молочно кислая палочка, которую мы вносим в ЖКТ с помощью кваса № 1, представляет собой биологический электрический диполь и обладает высокой степенью подвижности. Она легко мигрирует из ЖКТ в слизистую и подслизистую кишечника и обратно. Своими жгутиками МКК захватывает фитонциды из трав и вводит их в подслизистую и кровь, «заменяет свой груз» — захватывая тяжелые металлы, радионуклиды, болезненные факторы, и выводит их из ЖКТ полностью. Этим она повышает лечебный эффект от многих фитопрепаратов во много сотен раз. МКК — самый родной для нашего ЖКТ вид микрофлоры. Это «биологический электрический транспорт» для всего целебного, что приходит с пищей, и для всего, что нужно вывести из организма, из того, что поступило с пищей.

Поскольку мы живем в атомном веке, то абсолютно все продукты, что мы употребляем в пищу содержат радионуклиды и отличаются только количеством их в 1 г продукта.

Менее всего содержат радионуклиды продукты, выросшие над землей, более всего молоко. Возникает необходимость отрабатывать метод простого и абсолютно доступного всем выведения радионуклидов из организма.

**Квас № 2. Для выведения тяжелых металлов и радионуклидов**

***Питательная среда:*** *3 л воды кипяченой охлажденной; 1 стакан сахара;*

***Закваска:*** *1 стакан кваса № 1;*

***Наполнитель на 14 дней:*** *10—30 плодов каштана очищенных и порезанных на части. Общее количество — 1 стакан.*

Каштаны почистить, порезать, поместить в мешочек из марли, положить черный кремень, завязать и опустить на дно банки. Накрыть банку 2—3 слоями марли и поставить в теплое затемненное место для брожения на 14 дней.

Употреблять напиток в течение 1—3 месяцев за 15—20 минут до еды по полстакана. Ежедневно доливайте в банку питательную среду. На следующий день напиток восстанавливает свои целебные свойства. Каждые 14 дней заменяйте наполнитель — каштаны в мешочке.

Используя напиток, содержащий МКК, выращенную в экстракте из плодов каштана, можно запустить в действие механизм самоочищения организма от радионуклидов и тяжелых металлов и избавиться от многих болезней.

Для оздоровления легких и выведения пылевых частиц с радионуклидами используется распыление паров кваса № 1 с помощью пульверизатора, например, в ванной комнате. Сделайте сотню движений из парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой. После такой гимнастики обычно легкие очищаются.

Самым уязвимым организмом в наш жестокий век технократии оказался организм ребенка. Задерживая первое кормление грудью и отделяя ребенка от матери, родильные дома выпускают матерей с патологией грудной железы, а ребенка — с патологией ЖКТ в лучшем случае. Отсюда затухание секреции молочной железы. Добавьте еще дефицит кремния,

и программа на мастопатию — очевидна («Кухня раздельного питания. Детская» авт.). С целью оздоровления молочной железы и восстановления ее секреции Б. В. Болотов предлагает квас с травой тысячелистника.

**Квас № 3. Молокогонный, для кормящих матерей**

***Питательная среда:*** *3 л воды кипяченой охлажденной, 1 стакан сахара;*

***Закваска:*** *1 стакан кваса № 1;*

***Наполнитель на 14 дней:*** *1 стакан цветов тысячелистника.*

Поместите цветы тысячелистника в марлевый мешочек с черным кремнем, завяжите и опустите на дно банки с раствором, накройте марлей в 2—3 слоя и оставьте для брожения на 14 дней в затемненном, теплом месте. Квас принимать по 1—2 стакана в день, добавляя в банку питательную среду (сладкую воду) каждый день. За 10—12 часов квас восстанавливает свои целебные свойства. Готовясь стать матерью, надо приготовить квас, и уже в роддоме принимать его, для того чтобы решить проблему молока.

**4. Целебная сыворотка для грудных детей**

Наиболее уязвимы для нарушения микрофлоры ЖКТ и развития дисбактериоза с тяжелыми формами диатеза дети грудного возраста. Лучше всего позаботиться о развитии микрофлоры ЖКТ ребенка, целенаправленно заселяя его кишечник наиболее сильными формами молочно кислых бактерий из сыворотки грудного молока родной матери. Как ее получить?

— Сцедить 100 мл молока грудного. Добавить в него 3—5 капель кваса № 1, сквасить молоко. Отфильтровать сыворотку, разлить ее в пенициллиновые пузыречки.

Как ее применять?

— Вскипятите воду для питья ребенку. Лучше, если в нее добавите на кончике ножа семя укропа (для предотвращения вздутия животика), охладите до комнатной температуры и капните в отвар 1—2 капли материнской сыворотки на полстакана отвара. Поите ребенка. Его микрофлора получит «рассаду»

сильной, здоровой, чистой МКК, подкрепленной энергией и информацией организма родной матери.

Полученной сывороткой можно закапывать ушки, глазки, носик. Сыворотка усиливает защитные свойства материнского молока и дает сильный оздоравливающий эффект.

**Квас № 5. Для больных с недостаточностью сердечно-сосудистой системы**

***Питательная среда:*** *3 л воды кипяченой охлажденной, 1 стакан сахара;*

***Закваска:*** *1 стакан кваса № 1;*

***Наполнитель на 14 дней:*** *1 стакан травы адониса, или цветов ландыша, или шалфея, или строфанта, или сбора сердечного, рекомендованного больному.*

Засыпать траву в марлевый мешочек с кремневым черным камушком, завязать и опустить в банку с раствором, накрыть марлей в 2—3 слоя и оставить для брожения на 14 дней в теплом, затемненном месте. Молочно кислые бактерии переработают алкалоидную и глюкозидную форму лекарственной травы в молочно кислую структуру. Употребляют этот квас за полчаса до еды по полстакана. Его необычайные целебные качества быстро оценит больной человек.

**Квас № 6. Для больных с нарушением функций поджелудочной железы**

***Питательная среда:*** *3 л воды кипяченой охлажденной, 1 стакан сахара;*

***Закваска:*** *1 стакан кваса № 1;*

***Наполнитель на 14 дней:*** *1 стакан травы горчицы, водяного перца, цикория, плодов софоры японской.*

Траву поместить в мешочек из марли с черным кремнем, завязать и опустить на дно банки с раствором. Накройте банку двумя-тремя слоями марли, оставьте в теплом, затемненном месте на 14 дней для брожения. Через каждые 14 дней наполнитель заменяйте. Употреблять квас за полчаса до еды по полстакана. Квас восстанавливает функцию поджелудочной железы.

**Квас № 7. Для больных с нарушением функций органов дыхания**

***Питательная среда:*** *3 л воды охлажденной кипяченой, 1 стакан сахара;*

***Закваска:*** *1 стакан кваса № 1;*

***Наполнитель на 14 дней:*** *1 стакан нарезанного корня девясила.*

Приготовление точно такое, как предыдущих квасов, например, кваса № 6.

Принимать по 1 стакану в день.

В Школе здоровья используется парение в бане, как метод очищения организма (раздел «Который день паришься — тот не старишься»). Часто можно видеть новичков в бане, которые сколько бы ни прогревались, отделения пота не достигают. Это связано со значительными перегрузками почек как фильтра крови и сильным загрязнением подкожной клетчатки. Что значит — сильное потоотделение?

— Это значит, что кожа берет на себя значительную часть функций почек, освобождая их от работы и выделяя влагу отработанных растворов через свои поры. Момент переключения нагрузки с почек на кожу позволяет организму «заняться ремонтом» функциональных тканей почек, легких, сердца, печени — в зависимости от того, какой «строительный материал» есть в крови. Именно этот принцип лежит в основе методики Б. В. Болотова восстановления ослабленных органов. В связи с вышесказанным необходимо найти средство, которое заставит организм естественно загрузить кожу и освободить почки. Это всевозможные потогонные пищевые продукты.

Всем известен потогонный эффект ягод малины, цвета липы и др. Б. В. Болотов предложил усилить потогонный эффект этих продуктов, пересадив их целебные потогонные свойства на биоэлектрический диполь чистой МКК. Все потогонные продукты, естественно освобождающие почки от значительной нагрузки фильтрации крови, содержат в себе органические формы серы. Как только соединения серы попадают в кровь, начинается сильное потоотделение.

8 Зак. № 574

Если серные соединения попадут в ТОК, они вызовут сильное обезвоживание (выпотевание) из стенки кишечника и могут возникнуть трещины на слизистой и кишечные кровотечения. Вот почему особенно опасно для жизни применение для клизм минеральных вод типа сероводородных, несмотря на быстрый эффект освобождения кишечника. Свободные анионы серы всасываются из ТОК в кровь и выпадают в осадок в виде сульфидов элементов второй группы, заменяя кремний в гибких структурах нашего тела. Особенно опасна ситуация сброса таких солей в клапаны сердца.

Другие минеральные воды, используемые при промывании кишечника, тоже дадут аналогичный эффект, только медленнее и позже. В Школе не раз приходилось сталкиваться с людьми, промывшими кишечник минеральными водами. При этом у них наблюдались спазмы, трудно отмываемые застойные массы, прикипевшие к сильно нарушенной поверхности слизистой кишечника, болезни крови и иммунной системы. Нашлись и те, кто промыл себя сероводородной водой Мацесты. Это принцип *«Научи дурака Богу молиться — он лоб расшибет»*.

**Квас № 8. Потогонный**

***Питательная среда:*** *3 л воды кипяченой охлажденной, 1 стакан сахара;*

***Закваска:*** *1 стакан кваса № 1;*

***Наполнитель на 14 дней:*** *1 стакан ягод малины или варенья или цвета липы.*

Ягоды или цветы липы поместить в мешочек из марли с черным кремушком кремня и далее приготовление, как предыдущих квасов. Если применяете варенье, доза сахара сокращается соответственно. Принимают потогонный квас за 15 минут до входа в парилку.

**Потогонный чай**

Если вы еще не успели приготовить себе квас, можно воспользоваться для баньки потогонным чаем. Но эффект от него в сотни раз меньше, чем от потогонного кваса. Наиболее сильным потогонным эффектом обладает чай из багульника.

1 столовую ложку нарезанных корней багульника залейте кипятком (1 стакан) и прокипятите 1—3 минуты. Чай готов. Выпейте его за 15 минут до входа в парную.

2 столовые ложки листьев березы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 10—15 минут. Выпейте за 15 минут до входа в парную.

Так же приготовляется чай из цвета липы или бузины.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОЧЕК

Ослабленные органы, утратившие часть своих функциональных тканей, можно восстановить, считает Б. В. Болотов. Для этого надо хорошенько подготовиться. В Школе здоровья это значит — почистить печень, ввести в организм достаточное количество кремния, провести коррекцию позвоночника, внутренних органов и только тогда приступить к восстановлению ослабленных органов. Это значит, что квантовое тело не должно иметь дефектов (порчи), кровь должна иметь хорошие показатели чистоты — билирубин около 20, содержание кремния 4,2—4,4. Кишечник очищен. Радиус квантового тела не менее 22. Неделя перед восстановлением — вегетарианство. В качестве «строительного материала» в процессе восстановления используются органы животного, питающегося сегодня, как человек. К сожалению, это — свинья. Место проведения процесса восстановления — баня.

Приготовьте почки свежие (без заморозки) свиные из расчета 1—1,5 г вареных почек на 1 кг веса вашего тела. Увар — 50%. При весе 50 кг потребуется 150 г почек сырых.

Как сварить почки, чтобы отбить неприятный запах мочи? Соберите внутренний жир с кишечной стенки, измельчите его и подогревайте на сковороде, сливая плавящийся жир и не позволяя ему закипеть. Когда его наберется достаточно для погружения в него почек, слейте в узкую кастрюлечку, почку подвяжите на толстую нитку, опустите в жир и прокипятите в нем до готовности. Она сварится быстро, будет вкусной, абсолютно не жирной (ткани почек жир не принимают). Посолите ее и **за 1 час до входа в баню съешьте. За 15 минут до входа в баню выпейте 1 стакан потогонного кваса.**

Оденьте шапочку и входите в парилку. Температура парения 80–90°С. Прогревайтесь медленно, минут 15–20. Выйдите из парилки, смойте как следует пот и снова входите в парную. Общее время парения 45–50 минут.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЫШЦЫ СЕРДЦА

В случае длительной болезни — ишемия, стенокардия, атеросклероз, гипертония и гипотония — очень хорошо поработать на восстановление сердца. Еще раз напоминаю — для успешного результата необходимо провести подготовку организма:

**Квантовое тело** должно быть без дефектов (без порчи).

Радиус квантового тела не менее 22 м.

Содержание билирубина — около 20.

Содержание кремния — 4,2–4,4.

«Строительный материал» — сердце свиньи из расчета 1–1,5 г на 1 кг веса тела.

Неделю до процедуры — восстановление органа — вегетарианство, очищение кишечника и прием сердечного кваса № 5.

Сварите свиное сердце с солью, лавровым листом, укропом.

За 1 час до входа в баню съешьте свиное сердце.

За 15 минут до входа в баню выпейте потогонный квас (1 стакан) и сердечный квас (0,5 стакана).

Парение в шапочке при температуре до 85°–90°С в несколько заходов. Каждый раз хорошенько смывайте пот. Общее время парения — 45–50 минут.

После парения надо принять общий массаж. 10–20 подобных процедур значительно улучшают сердечную деятельность. Для улучшения результатов в ежедневный рацион питания можно ввести как приправу 100 мг серого желтушника (порошок на прием 10–20 недель). Горечь этой травы стимулирует выработку инсулина для расщепления сложных жиров и сахара. В первые 10 дней после процедуры избегайте жарений на растительном масле.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЛЕГКИХ

Восстановление легких имеет некоторые особенности. Организм нужно подготовить, как и при восстановлении сердца, т. е. жизненные показатели Br, Si и характеристики квантового поля привести к норме очищением организма. В последнюю неделю — вегетарианство, очищение кишечника и прием кваса № 7. Легкие восстанавливают тоже в парилке. «Стройматериал» для восстановления легких — свиные легкие в количестве 1–1,5 г на 1 кг веса тела. Легкие нужно сварить с солью и специями по вкусу. За час до входа в парилку съесть легкие. Затем принять кислородную ванну с подводным массажем. Наполнить ванну. Выдавить из кислородной подушки кислород с помощью груза в ванну, обогатить им воду и принять ванну в течение 8–10 минут. Затем провести подводный массаж душем, направляя близко к телу струю воды, создавая вибрирующий напор. За 15 минут до входа в парную выпить стакан потогонного кваса, легочного кваса 0,5 стакана и войти в парную на 20–25 минут. Температура в парной 80–85°С. Общее время пропаривания в парной 40–45 минут. После каждого пропаривания — хорошенько вымойтесь и отдыхайте. В год можно провести 10–20 таких процедур по восстановлению тканей легких.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Этот процесс надо повторять часто, интенсивно, если печень поражена (цирроз печени). Подготовка к восстановлению печени как и в предыдущих случаях восстановления организма. Если у вас нет возможности индивидуально попариться, то парилку можно сделать в квартире, используя полиэтиленовый вкладыш для деревянной бочки емкостью 150–200 л и электрообогреватель для помещений.

Как «строительный материал» для восстановления печени используется печень свиная вареная 2 дозы по 1–1,5 г на 1 кг веса. Печень варят с солью и специями по вкусу, а затем делят пополам. Одну часть нужно съесть за 1 час до входа в парилку или нагрева в комнатной парилке, а вторую часть тонко измельчить на мясорубке-волчке.

Комнатная парилка обустраивается следующим образом. Откройте полиэтиленовый вкладыш, поместите на дно его обогреватель. Через отверстие в его стенке протяните проводник с вилкой к розетке для подключения обогревателя к сети. Поставьте рядом с обогревателем в мешке стульчик с моющимся покрытием. Разденьтесь догола, сядьте на стульчик и попросите ваших близких завязать вкладыш у вас на шее. Вы готовы к парению. Температура внутри вкладыша при включенном обогревателе поднимается очень быстро. Следите за тем, чтобы она не превышала 85—90°С. И тогда восстановление ослабленных органов пройдет успешно. Кроме того, такая баня в квартире — возможность каждый день прогреваться долгие месяцы и годы.

При восстановлении печени вначале просто прогреться и хорошенько помыться с мылом и мочалкой, затем за 1 час до входа в парную съесть 1 часть вареной печени. За 15 минут до входа в парную выпить потогонный квас и пропариться 20—25 минут. Выйти, хорошенько вымыться с мочалкой и нанести печень на кожу — от кончиков пальцев до шеи. Чтобы свиная печень как строительный материал для восстановления печени лучше проникала сквозь кожу, можно натереть кожу слабосоленой жирной очищенной сельдью, а уже потом, на жирную кожу, нанести печень. Рыбий жир (жир сельди) хорошо растворит в себе составляющие печени и введет в кожу, способствуя лучшему усвоению «стройматериала». Нанеся измельченную печень на кожу, прогрейтесь еще раз и еще, доведя общее время пребывания в парной до 40—45 минут.

Мыться под душем без мыла, а после мытья протереть кожу шерстяной рукавичкой, смоченной в яблочном уксусе. Восстановление печени при перерождении ткани нужно проводить часто, интенсивно, около двух месяцев.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЧИСТОТЫ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ

Часто при инфицировании прикорневых полостей зубов возникают болезненные состояния. Врачи после рентгена

советуют снять коронки, а иногда и удалить зубы, чтобы ликвидировать очаг инфекции. Ткань десен увеличивается, становится твердой, боль не дает покоя. И все-таки не торопитесь удалять зубы.

Б. В. Болотов описал прекрасный опыт восстановления благополучия ротовой полости. Мне довелось воспользоваться этим опытом, с чего и началось мое знакомство с работами Б. В. Болотова. Позже, передавая рецепт настоек для полоскания, я смогла помочь многим людям. Итак, приготовим две водочные настойки — на аире и на прополисе.

№ 1. К 0,5 литра водки добавить 0,5 стакана толченого корня аира. Настаивать две недели.

№ 2. К 0,5 литра водки добавить 10—20 граммов мелко нарезанного прополиса. Настаивать две недели.

**Для полоскания:**

Смешать 1 столовую ложку настойки аира и 1 чайную ложку настойки прополиса.

Полоскать больные зубы 1—3 минуты. Болевые ощущения утихают, через 3—5 дней вы, может быть, обнаружите свищи, через которые вытечет то, что заполняло прикорневые полости. Десны входят в норму. Лучше всего, если для профилактики вы будете полоскать рот один месяц. Останавливается развитие кариеса, пародонтоза и других заболеваний ротовой полости.

Прополис и алкалоиды аира проникают в глубокие точки больных зубов. Аир обезболивает корни, прополис пломбирует микротрещины. Зубы перестают болеть. Остатки зубов закрепляются и становятся работоспособными.

Стоматологи оценили этот метод лечения одонтогенной инфекции, «ротового сепсиса», кариеса, пародонтоза, лицевых болей в области иннервации тройничного нерва, околокорневой гранулемы, кисты челюсти.

Полоскание ротовой полости настойками № 1 и 2 можно проводить при протезировании по обточенным зубам до закрепления протезов, пока на поверхности зубов не образуется защитный слой дентина, а зубы тогда не чувствуют тепло и холод.

В Школе здоровья мы не применяем методы Б. В. Болотова, мы даем его рецепты с уверенностью, что, продолжая работать по оздоровлению организма, слушатели поднимутся еще на одну ступеньку совершенствования. Жизнь интересна. Продлите ее заботой о себе и своих близких. Методы этой заботы весьма просты.

# МАКРОБИОТИКА

## Урок здоровья, теория.

Отрабатывая технику оздоровления, Школа здоровья дает уроки, открывающие дверь в различные техники и системы оздоровления. Корейская акупунктура и русское костоправство, мануальная ревизия кишечника из Китая и статическая гимнастика из Индии... Представления французского ученого Микаэля Айванхова о тонких телах организма человека, требующих к себе внимания и питания, и работы украинского ученого Б. В. Болотова о регенерации систем и органов...

Макробиотика — учение о здоровом образе жизни, подаренное нам в XX веке японским ученым Жоржем Осава. Он открыл его второй раз человечеству, чтобы утвердить простые, дешевые, безлекарственные способы исцеления, известные более пяти тысяч лет назад как «техника большой жизни».

Жорж Осава утверждает: «Естественное состояние человека — здоровье — никогда не покинет его, если он не нарушает законы Природы. Болезнь — это ответ Природы на наше неразумное поведение в части питания, дыхания, общения с обществом и Природой».

Загрязняя свое тело, человек пользуется извращенным сознанием как результатом работы отравленной грязной кровью ткани нервной системы и мозга. В процессе жизни из-за невежества в питании человек, по мнению древних японских мудрецов, проходит семь этапов загрязнения тела, что может проявиться как десятки тысяч болезней. Изучением этих болезней и занимается современная медицина.

Наводя порядок в своем теле и сознании, человек может и должен выйти из плена болезней. Пример тому — долгая и плодотворная жизнь самого Жоржа Осавы. Он — когда-то в юности единственный оставшийся в живых из вымершего рода больных туберкулезом. Позже, когда макробиотика вывела Жоржа к устойчивому здоровью, чтобы доказать ее действенность, он заразил себя проказой, поселившись в лепрозории, и сам же очень быстро выздоровел, пользуясь методом макробиотики.

Много проводится в России школ по макробиотике, много открывается лечебных кафе с питанием по макробиотике. Обычно все они пользуются длинными списками продуктов Яньского энергетического наполнения или Иньского, некогда опубликованных Ж. Осавой.

Мне думается, что сегодня эти списки не отражают истинную картину вещей. Неразумная деятельность человека сильно изменила мир и энергетику продуктов питания, экологию человека. Поэтому в Школе здоровья мы даем несколько иную информацию по макробиотике. Наша Школа — не макробиотическая школа, питание наше очень далеко от макробиотики, тем не менее опыт макробиотики пятитысячелетней давности актуален и сегодня.

В 1989 году мне довелось прослушать цикл лекций личного секретаря Ж. Осавы доктора Кекучи. Встреча с ним оставила неизгладимый след в моем сознании, и я снова стала читать Макробиотику-Дзен. В Школе здоровья мы учитываем тоже три вида причин болезненного состояния человека и пытаемся исключить их из жизни для укрепления здоровья.

I. **Болезни неправильного дыхания** стараемся изгонять с первого дня. Для этого применяем:

Коррекцию позвоночника,
Парадоксальную дыхательную гимнастику,
Баню. Очистительную терапию.
II. **Болезни сознания;** применяем:
Уроки здоровья с информацией об основах здоровья,
Духовная направленность самого процесса обучения.
III. **Болезни неправильного питания;** применяем:
Очищение организма,
Раздельное питание.

В предыдущих уроках здоровья я достаточно подробно описала технику восстановления организма за счет снятия дефектов дыхания. Подтверждением того, что в этом плане Школа на правильном пути, является выздоровление слушателей с застарелыми бронхитами, хроническими ОРЗ и нередко — астмой.

Очень интересен, на мой взгляд, подход Ж. Осавы к болезням сознания. Он предлагает ответить сразу на очень интересный вопрос:

**— Счастливы ли Вы?**

И как бы продолжая беседовать с Вами, направляет Ваши мысли на определение:

**— А что такое счастье?**

Несколько тысяч лет назад мудрецы Востока дали определение понятию Счастье. Они считали, что счастлив тот, кто:

— Живет здоровой и долгой жизнью и интересуется всем.

— Не знает заботы о чужих деньгах.

— Сумеет привести себя в такое состояние чистоты сознания и тела, что сможет избежать несчастных случаев и трудностей, влекущих за собой преждевременную смерть.

— Понимает, что порядок характерен для всех стадий Вселенной (от собственного кишечника до ноосферы и галактики).

— Не стремится блистать в первом ряду и не боится быть последним. Становится первым навсегда.

— Счастье полноценно, если человек счастлив в семье, в личном и общественном плане.

Как видим, макробиотика очень практична. Она указывает на дисциплину, помогающую установить гармонию между телом, умом, душой человека, т. е. достигнуть состояния, которое мы называем счастьем.

Если оттолкнуться от противоположного, то самой главной причиной несчастья являются болезни. И только человек, незнакомый с медицинскими методами, может думать, что с помощью фармацевтических продуктов, все более и более активных, и хирургических операций, все более и более сложных, можно достичь здоровья.

Наша научная цивилизация стала уже тормозом для здоровья. Она оторвала людей от Природы, окунула нас в мир постоянного профессионального обучения — как в машину по производству работ, взрастила фетиш денег и воспитала сознание раба и разрушителя. Научная цивилизация не привела нас к счастью и здоровью.

Макробиотика дает основные принципы здорового образа жизни и три основных подхода к самооздоровлению. Это лечение дыханием, лечение мыслью, лечение питанием. Они объединяют в себе лечение тела, разума и души.

В каком бы состоянии успеха, подъема или, наоборот, депрессии вы ни находились, решите для себя самый главный вопрос:

**— Здоровы ли Вы?**

Для начала освоения макробиотики оценим состояние своего здоровья по тесту из семи пунктов.

Люди, получившие от родителей своих прекрасное здоровье, превращаются порой в высокомерных здоровяков, не осознающих себя как частицу Вселенной. Они считают, что им все можно, что болезни не достигнут их.

Они не живут просто и получают за это неизлечимые болезни. Заболев, они готовы на все, лишь бы их вылечили лекарствами, биополем или какими-то инструментами. Но это ошибка...

Ж. Осава советует регулярно проверять себя по тесту, чтобы болезнь не стала неожиданностью, а могла быть предупреждена исправлением поведения человека в Природе и обществе. Поделюсь опытом. В Школе, знакомя слушателей с тестом, мы просим их работать всегда только один на один с самим собой. Хотите помочь другому или близким — передайте ему тест для самостоятельной работы. На Земле более доверенного, чем собственное «Я», нет никого.

### *1. Отсутствие усталости (5 баллов).*

Человек, правильно избравший род занятий, не должен чувствовать усталость, не должен простужаться. Мудрецам древности вторят современные знатоки психологии человека. Доктор медицинских наук М. Е. Литвак (г. Ростов-на-Дону) в одной из своих работ говорит о трех составляющих, питающих нашу психику.

Человек прекрасно чувствует себя и не знает усталости, если он получает положительные эмоции:

60% — от труда,

35% — от любви, семьи и хобби,

5% — могут быть неприятности от жизненных неурядиц.

Такая ситуация может сложиться, если вы правильно, по интересам нашли для себя работу. Идеальный вариант для женщины:

В 45 лет сделать свое увлечение, хобби своей работой, тогда приходит жизнь без устали.

Если у вас все так, поставьте себе 5 баллов.

*2. Хороший аппетит (5 баллов).*

Если вы с удовольствием едите простой естественный продукт — хлеб, кашу, овощи, значит, у вас хороший аппетит и хорошая система пищеварения. Хороший аппетит — это само здоровье.

В нашем обществе в питании чаще всего усматривают получение удовольствия от пищи. У тех, кто хорошо пообедал, часто усталость, если не частичное отравление. Здоровая простая пища «улучшает суждения», дарит человеку большую активность.

Хороший аппетит предполагает и сексуальный аппетит и его радостное удовлетворение — одно из основных условий счастья. Подавление или отсутствие сексуального аппетита ведет человека к болезни, делает его кислым и недовольным.

В нашем обществе сексологии и эротологии нет. Нет и сексуального воспитания молодежи. Источники познания этой важной стороны жизни — весьма сомнительные. В наших медицинских вузах нет специализации — андролог (специалист по гениталиям мужчин). В институтах педагогических ни сексологию, ни эротологию не преподают. Не говорят об этом ни в школах, ни в семьях. Удивительны ошибки человека и человечества в целом.

Науки о питании, сохраняющем жизнь в соответствии с нормальной физиологией, нет. Науки о любви, дарящей жизнь человеку, нет.

То есть люди не изучили, не описали и не взяли под самое пристальное внимание самые важные аспекты своей жизнедеятельности, сберегающие Здоровье, Жизнь, Любовь и Счастье.

Если у вас не так, если у вас все хорошо, если и аппетит в трапезе и сексуальный аппетит хороший — поставьте себе 5 баллов.

*3. Глубокий сон (5 баллов).*

Если во время сна вы разговариваете, видите сны, значит, у вас плохой сон. Люди, долго не засыпающие, должны понять, что их мучает какой-то страх. Надо обязательно разобраться в своих эмоциях и исключить причины глубоко запрятанного страха. Если вы спите долго, не высыпаетесь, не можете проснуться в назначенное вами время, ваш сон неполноценен. 5 баллам соответствует быстро приходящий, спокойный, глубокий, без сновидений, сон в течение 4—6 часов с легким подъемом без будильника. Не засыпающие долго по ночам, оцените причину своей бессонницы. Строго, только для себя назовите то, что мешает вам жить. Перестаньте делать то, что порождает в вас страх. За что вы опасаетесь? За нечестно полученные льготы, за обманутых близких и незнакомых... Остановитесь. Ибо вы погибнете, а все останется другим людям.

*4. Хорошая память (10 баллов).*

Если вы не забываете ничего из того, что вы видели или слышали, значит, у вас хорошая память. Способность запоминать увеличивается с возрастом. Память — самый важный фактор нашей жизни. Она — основа нашей личности. У йогов, буддистов, христиан всегда хорошая память. Некоторые помнят даже свои прошлые жизни. Нынешнее поколение, взращенное с первого же дня жизни на базе неправильного питания — искусственного вскармливания, отказ от постов, дающих организму естественным образом освободиться от шлаков, сбросить бремя грязи, в том числе и со стенок сосудов, — очень рано приобретает букет болезней. Потеря памяти стала болезнью современного человека. Только наведением порядка, чистоты в теле и сознании можно восстановить свою память.

*5. Хорошее настроение (5 баллов).*

Здоровый человек не испытывает страха, гнева, угнетения. Он радостен, несет окружающим радость. Здоровый человек никогда не гневается.

Сколько у вас друзей? Много — это свидетельство широкого и глубокого понимания мира. Друг — это тот, кого вы любите, кем восхищаетесь, кто готов помочь осуществить ваши стремления. Но любить только друзей — это мало. Надо

видеть красоту и восхищаться травой, песчинкой, каплей воды. Если вы не смогли сделать своими друзьями жену и детей, значит, вы очень больны. Если вы не умеете быть радостным, вы слепы. Если у вас нет друзей и вы одиноки даже в своей семье, прекратите есть сахар, мед, шоколад — они делают кровь кислой, а человека замкнутым и агрессивным. Не бойтесь дарить людям знания или часть того, чем вы владеете. Дар — это выражение благодарности обществу и Природе за жизнь, дарованную вам, возвращение малой части огромных ваших долгов, выражение любви в самом высоком смысле.

Земля постоянно отдает себя, чтобы кормить траву, трава отдает себя, чтобы кормить животных. Животные оживляют мир. И только человек взял в привычку убивать и грабить. Мудрецы древности говорили, что с появлением еще одного человека на Земле Природа увеличивает урожай зерна на 10 тысяч зерен, чтобы прокормить рожденного. И если каждый живущий на Земле подарит своим собратьям 10 тысяч хоть малюсеньких радостей, Природа одарит его эффектом «Support of nature» (Природа помогает). Именно об этом постоянно говорили святые земли российской, призывая нас накапливать Добротоделание, заботясь о здоровье телесном и духовном.

*6. Быстрота суждений (10 баллов).*

Человек здоровый обладает способностью к быстрым, правильным, изящным решениям и действиям. Здоровые люди отличаются способностью устанавливать порядок везде в своей повседневной жизни. Порядок в собственном организме, обеспечивающий здоровье, порядок в собственном доме и на производстве. Вера в то, что порядок в виде законов Природы характерен для стадий Вселенной, характеризует здоровых людей.

*7. Справедливость (55 баллов).*

Седьмое и самое главное условие здоровья — это справедливость. Если этого не понимаешь, макробиотика не поможет. Тот, кто болен или несчастен, но знаком с принципами здорового образа жизни, — лгун, не использующий волю и разум для жизни по справедливости.

— Никогда не лги, чтобы защитить себя;
— Будь точным;
— Люби весь мир;
— Не бойся трудностей, находи их, борись с ними;
— Будь все более и более счастливым, распространяй свет и счастье во всем мире;
— Никогда не сомневайся в действиях, если даришь людям счастье;
— Стремись стать человеком, убеждающим в преимуществах макробиотики весь мир.

Оценивая свое состояние в баллах по 7 принципам макробиотики, вы наберете определенную сумму баллов. Если она более 40, вы в хорошей форме. Если после трех месяцев жизни по законам макробиотики, вы снова проверите себя и наберете 60 и более баллов, это уже большой успех. Этим тестом легко проверить состояние здоровья цветущих с виду, но все-таки больных людей.

Тест проводится самостоятельно, без обсуждения с друзьями и близкими. Оценка здоровья по тесту макробиотики — совершенно интимный процесс, это беспристрастный контроль собственного телесного и душевного здоровья.

Каждый человек рождается здоровым и счастливым. Болезни приходят потому, что человек нарушает законы Вселенной. Хотите жить не болея — развивайте свой разум, суждение. Потребляйте в пищу простые натуральные продукты. Вы излечите себя сами. Здоровье и счастье, которое приходит от других, обязывает вас. Постарайтесь распространять радость и благодарность вокруг себя и поймите закон, единый для всех в Природе, Космосе, Галактике, закон бумеранга. Это закон справедливости. «Один для 10 тысяч» — вот суть макробиотики. Кто не выполняет его, тот не может быть здоровым и оказывается запертым в невидимой тюрьме болезнью, бедностью и трудностями.

## УЗНАЙТЕ СВОЙ СТОЛ

Приготовление пищи в древней Японии расценивалось как божественное искусство жизни, искусство обеспечить

устойчивое здоровье и не допустить появление болезней от неправильного питания.

Практическая макробиотика утверждает, что все явления Вселенной следует рассматривать с энергетической точки зрения, как явления, использующие два вида энергии:

Ян — энергия, содержащая интеллектуальную наполненность от Природы.

Инь — энергия, материализующая информационную направленность Ян-энергии.

Осязаемые предметы, в том числе и человек, и продукты питания, сохраняющие нашу жизнь, являются всего лишь плотными образованиями энергии Ян или Инь, или той и другой одновременно.

Человек нуждается в энергии и Ян, и Инь — и получает ее от продуктов питания, но не в меньшей мере от излучений, идущих к нам из космоса. И получаем ее тем больше, чем более мы подвижны, активны, чем больше готовы взять ее по своему психическому состоянию. Энергия, которую мы получаем в виде излучений через нервную систему, активизируется действием. Человек, по словам В. И. Вернадского, должен **«своими действиями увеличивать энергию»**. Энергия внутри нас, полученная в виде продуктов, воздуха (прана) и излучений, — это уже **геоэнергия**. И она всегда **«стремится к максимальному проявлению»**. Она не терпит застоя. Если застой в воде, она прокиснет, появится новый живой мир. Если застой из пищи и энергии в теле человека — появятся болезни.

Как подобрать продукты для себя по энергетическому принципу просто, доступно и каждый раз «вовремя» остановиться, если даже аппетит? Как увидеть «здравый смысл» энергетической поддержки нашего организма?

В Школе мы предлагаем систему биоэнергетического маятника. Работу с маятником у нас осваивают все, и дети тоже.

## ИЗГОТОВЛЕНИЕ МАЯТНИКА (МЕТОД РАДИОЭСТЕЗИИ)

Для грузика мы обычно выбираем природные камешки. В случае использования маятника исключительно для подбора

продуктов питания советуем использовать **яшму** на подвеске. Красная яшма — полудрагоценный самоцвет, прекрасно усиливающий энергетику ЖКТ.

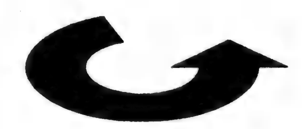
Нитку для маятника длиной 30 см, обычно черного цвета, нужно привязать к подвеске. Черный цвет поглощает информацию, в отличие от белого, отражающего информацию.

Исходя из законов В. И. Вернадского о ноосфере, можно сказать, что — **сам человек и продукты питания являются выражением энергии всех видов Вселенной.**

При работе с маятником, надо мысленно принять для себя **порядок оценки поведения маятника** при колебании его в полях геоэнергии, когда квантовое тело человека взаимодействует с Единым информационным полем.

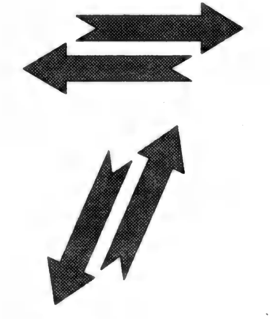
На поставленный четко вопрос (когда взаимодействует поле человека и поле продукта?) может возникнуть движение маятника, которое будет обозначать — Да.

Вращение по часовой стрелке.
Да.



Например, вы спрашиваете:
— Можно (или нужно) ли мне есть это яблоко?

Колебание влево-вправо.
Нет.



Колебание вперед-назад.
Ни пользы, ни вреда.

Перед началом работы с маятником надо передать ему информацию об организме, для которого проводится исследование (радиоэстезия). Для этого прикоснитесь к камешку-грузику левой ладонью (если женщина), правой (если мужчина). И начинайте работать — поднесите маятник к продукту и задайте вопрос.

Так можно определить целесообразность приема в пищу продуктов, степень их чистоты, количество, необходимое организму в данный момент.

Метод радиоэстезии (работа с биоэнергетическим маятником) позволяет снимать с Единого Информационного Поля (ЕИП) любую информацию о предметах или явлениях, важно только хорошо знать предмет, исследование вести хладнокровно, вопросы ставить четко и никогда не командовать маятником, иначе объективной информации не получить. Ведь взаимодействуют между собой Разум Природы и Сознание Человека, а маятник всего лишь стрелка.

Очень легко, используя маятник, можно убедиться в истинности раздельного питания, в нецелесообразности использования животных белков и жиров для питания в период постов и т. д.

Описанный метод радиоэстезии (исследование маятником) известен многие тысячи лет. В Школе мы стали его применять, чтобы помочь слушателям не заблудиться в списках Инь-продуктов и Ян-продуктов.

## 10 РЕЖИМОВ ПИТАНИЯ

Кроме подхода энергетической оценки продуктов питания, макробиотика предлагает 10 режимов питания человека. Из них 7 — для больного человека и 3 для здорового. Более всего в меню из 10 режимов питания злаковых продуктов — от 100 до 30% от общего количества пищи. Мясо — продукт для здорового человека. Молока — нет совсем. Жидкости как можно меньше. Десерт — только очень здоровым людям.

Кем вам быть — мясоедом, вегетарианцем, фруктоедом, сыроедом или последователем голодающих ради здоровья —

это решите позже, но подумайте об этом сейчас. Только с помощью размышлений вы придете к пониманию и к решению; размышлять — это значит оценить в терминах Инь и Ян продукты, решить целесообразность их использования в данный момент. Это и будет ключ в страну здоровья.

Для тех, кто знает тенденции Инь и Ян и может их уравновесить внутри своего организма, Вселенная и жизнь составляют самую великую школу, которая может быть. Для тех, кто не знает этого принципа, жизнь — ад.

Ян и Инь происходят один от другого: холодные страны, являющиеся Инь-энергетичными, производят продукты Ян. Соответственно, животные и растения, происходящие из теплых, Ян-энергетичных, являются производящими Инь-продукты. А теперь представьте состояние больного в северной зоне, которого наряду с Инь-лекарствами еще и накормят Инь-цитрусами, напоят бульоном из курицы, что жила без петуха и накопила в себе Инь-вещества тоски по петуху. Опасайтесь птицы, выращенной при клеточно-ярусном содержании. Съевший яйцо или мясо такой птицы получит сексуальный невроз, неудовлетворенность, похожую на «тоску по петуху».

Главное в питании человека — чтобы съеденные им продукты создали внутри его тела равновесие Инь-Ян. **Жорж Осава предлагает 10 способов — тестов, с помощью которых можно выйти из порочного круга болезней за весьма короткий срок.** Таблица предлагает 7 режимов питания для больных людей и 3 режима для здоровых. Вы можете начать с того, что замените мясо фруктами и салатом, и таким образом станете вегетарианцем.

Если у вас получится хорошее самочувствие, к которому вы стремитесь, попробуйте верхний, 7-й режим питания в течение 7 или 10 дней. Он самый мягкий. Далее попробуйте жить на 6-м режиме 7 или 10 дней и т. д. Вы обязательно найдете свой оптимальный для данного периода способ макробиотического питания. Пожалуйста, не забудьте, что в оптимальном режиме у вас могут начаться мощные очистительные реакции с выбросом мокроты, шлаков через мочу, кожу.

По мере того, как ваше физическое и моральное состояние улучшается и вы станете понимать принципы Инь и Ян,

попробуйте более основательно низкие режимы. Вы можете продолжать режим 3 так долго, как вы этого пожелаете, без всякой опасности. Но если вам не становится лучше, вернитесь к режиму 7 на одну-две недели или даже на длительный срок.

Вот мнение макробиотов — не ешьте фруктов и овощей, выращенных с помощью химических удобрений и обработанных инсектицидами.

Не употребляйте в пищу продукты, происходящие из районов, удаленных от вашего места жительства.

Больным не надо есть овощей вне сезона, а также ярко выраженных Инь-продуктов: картошки, помидоров, баклажанов. Избегайте пряностей и химических ингредиентов, кофе и окрашенного чая.

Все злаки, такие, как ячменные крупы, пшено, гречиха, пшеничные крупы, овсянка, кукурузная крупа и цельный рис — великолепно. Вы можете готовить из них любые блюда — с водой и без нее, поджаренные, испеченные в духовке, в виде супа-крема в таком количестве, в каком вам хочется.

Постарайтесь все крупы перед варкой каш поджарить на сковородке. Они теряют свой Иньский заряд, приобретенный при технологической обработке. Такая каша никогда не будет липкой. Консистенция ее изменится от комковатой до пушистой и рассыпчатой. Просушите в тостере или на сковороде хлеб. Овощи старайтесь жарить, запекать перед едой. Лучше всего открытый огонь дров. Проверьте маятником крупы. После обработки на огне они стали Янскими.

Привыкайте доверять маятнику, не стесняйтесь, прежде чем съесть, проверить продукты. Верьте в его оценку и «по вере Вашей да будет Вам».

Если вы приучитесь тщательно пережевывать пищу, вы всегда определите хорошие, необходимые для вас, и недоброкачественные, вредные для вас, продукты. Вкус полезных для вас продуктов улучшается, вкус испорченных или вредных — ухудшается. Стремитесь как можно меньше пить, так как в желудочно-кишечном тракте выделяется 10—12 литров пищеварительного сока в сутки с четко сбалансированной концентрацией пищеварительных компонентов. Излишняя влага

извне — носитель Инь-энергии, и вы можете приобрести Инь-болезнь пищеварительного тракта в самом различном его участке. Боль в мышцах ног при излишней любви к чаю.

| Номер диеты | Злаки | Овощи | Супы | Мясо | Салаты | Десерт | Напитки | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 100% | | | | | | Как можно меньше | Для больных |
| 6 | 90% | 10% | | | | | | |
| 5 | 80% | 20% | | | | | | |
| 4 | 70% | 20% | 10% | | | | | |
| 3 | 60% | 30% | 10% | | | | | |
| 2 | 50% | 30% | 10% | 10% | | | | |
| 1 | 40% | 30% | 10% | 20% | | | | |
| 1 | 30% | 30% | 10% | 20% | 10% | | | Для здоровых |
| 2 | 20% | 30% | 10% | 25% | 10% | 5% | | |
| 3 | 10% | 30% | 10% | 30% | 15% | 5% | | |

Употребление жидкости должно быть таким, чтобы выделение мочи у женщин было 2 раза в сутки, у мужчин 3 раза. Формула «пейте, сколько хотите» — плохая рекомендация, вытекающая из незнания почечного метаболизма.

Итак, приготовление пищи — это искусство составить комбинации из продуктов, несущих Инь- и Ян-энергию в количестве, необходимом каждому отдельному человеку в данный момент. Сначала блюда покажутся, возможно, невкусными, вы будете съедать очень мало. Что ж, и это хорошо, дадите отдых своему желудку и кишкам, которые очень устали. Самая страшная причина вашего нездоровья — полное невежество в принципах энергетики питания. А ведь в древние времена искусство питания обожествлялось. Так, в древние века мудрецы Индии думали, что Бог представлен на Земле в виде пшеницы, риса. Поэтому на Востоке часто обращались к зернам со словами молитвы.

Продукты, которые должны составлять основу вашего питания:

55–60% — зерновые,

5% — супы-кремы из зерновых,

40–35% — овощи и фрукты,

2/3 овощей должны быть вареные, тушеные, жареные на сильном огне, запеченные в печи, смотря по сезону и вашим потребностям. Не варите все по одному типу, разнообразьте меню. Избегайте животных жиров, отдавайте предпочтение растительному маслу. Не потребляйте слишком много жиров, так как это может стать причиной ухудшения здоровья. Если вы часто чувствуете усталость, если вы замечаете ослабление и дряблость мышц, если кожа ваша не всегда чистая, проверьте себя, отказавшись от большой доли потребляемого вами масла. Особенно опасно потребление жиров юношам и девушкам в период полового созревания. Пещеристость кожи лица и угри указывают на излишество в потреблении жиров. Если у женщины выделяются бели и она страдает гинекологическими заболеваниями, то ей следует вообще отказаться от жиров. Белье станет чистым, а здоровье улучшится.

30% овощей можно есть слегка обваренными (1–2 минуты в кипятке). Свежесть и вкус сохраняются. Белки составляют 10% продуктов. Они могут быть растительные или животные, как вы пожелаете. Растительные — это бобовые, орехи, грибы, баклажаны. Животные — это мясо, рыба, яйца (бульоны — недопустимы!).

Стандартный макробиотический режим предусматривает потребление более всего злаковых и продуктов большей частью вареных. Животные белки избираются наиболее от нас удаленные по химическому составу. Наиболее подходящим следует считать мясо морепродуктов, затем земноводных, наконец, теплокровных животных (крупного рогатого скота, свиней, птиц). Из животных продуктов можно выбрать наименее жирные.

Большую часть растительной незлаковой пищи должны составлять овощи. Фрукты в малом количестве добавляются по желанию. С выбором фруктов надо быть очень осторожным. Лучше всего каждому из нас фрукты из нашего региона, где мы живем. Холодные климатические условия (Инь-условия) порождают фрукты с преобладанием Ян-энергии. Жаркие условия порождают фрукты с Инь-энергией в избытке. Мы

сейчас болеем в основном от перенасыщения Инь-энергией и Инь-процессами. А теперь представьте, что в своем болезненном состоянии вы начнете пить кофе, шоколад, сок манго. Для больного человека нашего климатического пояса, как и вообще другого региона, лучше всего подойдут местные свежие, сушеные или вареные фрукты и овощи. Но главная лучшая пища для любого из нас — злаки и овощи. Потребляя белки и фрукты 2—3 раза в неделю, вы обретете здоровье. Потребляя белки 2—3 раза в день, вы обязательно заболеете, разочаруетесь во всем мире и будете киснуть или кипеть в собственном гневе до самой смерти. Трапезу не следует запивать напитками. Лучше всего съесть в конце фрукты или овощи. Что же касается мороженого, шоколада или конфет, то упоминание о них вообще не укладывается в понятие о макробиотике.

Большинство напитков вызывают нежелательные изменения в органах малого таза. Так, если вы не любите своего мужа и избегаете с ним близости, угощайте его почаще чаем с мятой. Именно такой чай убивает простату.

В случае болезни надо сразу переходить на режим питания № 7, а затем снижаться до режима № 3, но чем ниже номер, тем сложнее искусство подобрать все как следует, сложить правильно.

Представляю себе воспаленное воображение диетолога, уютно устроившегося под сенью теорий калорийности и сбалансированного питания. Непременно станет шуметь, что макробиотическое питание дает мало белков, витаминов С, $B_{12}$ и др. И будет доказывать, что только яйца, печень, мясо, молоко могут избавить от малокровия. Что ж, пусть шумит… В иных странах уже давно отшумели, провели обследование тех, кто много лет соблюдал макробиотический образ жизни. Мнение везде одно. Доктор Фредерик Стэф, специалист по питанию в Гарвардском университете, когда-то яростный противник макробиотики, ясно выразил объективное мнение науки после долгих лет исследований: «Макробиотический режим, каким мы его знаем, является здоровым режимом».

Не соблюдая законов Природы, не придерживаясь макробиотического режима, человек загрязняет свой организм и

проходит по своему пути, испытывая семь этапов загрязнения тела, обретая симптомы 10 тысяч болезней.

## СЕМЬ ЭТАПОВ ЗАГРЯЗНЕНИЯ ТЕЛА ПРИ НЕПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ И ЭТАПЫ БОЛЕЗНЕННОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

По мере загрязнения своего организма, неправильно питаясь, человек обретает болезни нервной системы и болезни органов, которые макробиотика делит на семь этапов.

1. Болезни общего утомления.
2. Болезни утомления с головными болями, ломотой и неопределенными болями.
3. Болезни с аномальными выделениями — слизью, сыпью, мокротой.
4. Болезни с застоями и отложениями — киста, опухоль, полипы, камни, ожирение.
5. Болезни с деформацией органов. Формы и функции органов меняются (атеросклероз, ревматизм, полиартрит).
6. Развитие параличей (ног, частей лица, внутренних органов).
7. Болезни с разложением клеток и органов (рак — как месть Природы за неправильно съеденную пищу).

Семь этапов загрязнения тела показывают системную классификацию многих тысяч болезней и объясняют природу многих сотен тысяч симптомов. Чаще всего конкретные болезни являются проявлением 2—3 этапов загрязнения тела сразу. Но если понять семь этапов загрязнения тела, тогда все виды болезней легко понять, а значит, знать их корни — причину и при горячем желании и любви к себе — справиться с ними.

**1. Общее утомление.**

Чаще всего этот первый этап загрязнения тела начинает давать о себе сигналы при малоподвижном образе жизни. Более подвижные люди «проскакивают» его транзитом, не замечая. Если сравнить деятельного и активного человека с лентяем, то лентяй устает быстрее. Если сравнить работающего в движении и работающего за столом, то второй устает

быстрее. Если сравнить человека, который ест много, с тем, кто ест мало, — первый утомляется быстрее.

**Несколько упражнений для самоанализа при первом этапе загрязнения тела:**

1. Нажмите на верхнюю часть плеча сбоку (акромион) слева и справа одновременно. То же самое сделайте вдоль всего позвоночника слева и справа от позвонков. Если чувствуете боль при нажиме, значит, молочные продукты, бульоны и многокомпонентное смешанное питание уже сделали свое дело по одеревенению тела. Напряжение вдоль спины и плеч делает тело твердым и ведет к состоянию постоянной усталости.
2. Соедините кисти рук и попытайтесь отогнуть пальцы назад под углом $90^0$ к ладони. Если это больно и не получается — 1-й этап загрязнения наступил.
3. Достаньте левое ухо правой рукой, согнув ее над головой, и наоборот — правое ухо левой рукой.
4. Попробуйте положить голову на правое плечо, затем — на левое. Если есть боль — начинается остеохондроз. Самый доступный метод предупреждения шейного остеохондроза — встать на четвереньки и пободаться.

Утомление — результат застоя энергии в загрязненном и малоподвижном теле. Когда выставите позвоночник, очистите тело, освоите любой из целесообразных методов питания, энергия станет максимально циркулировать в теле, болезни усталости пройдут.

**2. Болезни утомления с головными болями.**

Они наступают, если в первом этапе загрязнения меры к очищению тела и переходу к более активному образу жизни не были приняты.

Мозг представляет собой весьма мобильную ткань, обильно снабжаемую кровью. Если кровь не достаточно очищена, она раздражает мозг, ткани расширяются, сдавливая нервы, в изобилии пронизывающие мозг, возникают головные боли.

Анальгетики, которые обычно принимают больные, делают плазму в нервных проводах не способной передать импульсы боли, но не снимают причину головной боли. Знаю сотни людей,

избавившихся от головной боли только очистив кишечник и нормализовав питание.

Отдельные загрязнения от продуктов переработанной пищи вызывают характерную боль, не похожую на боль в других случаях.

Так, загрязнение билирубином крови (грязная печень) вызывает всегда сильную височную боль.

Недостаток кремния с вегетососудистой дистонией по гипотоническому типу — боль под затылочной и лобной костями.

Очень характерную сильную боль — эписиндром у небольшого числа людей (2–4% населения Евразии) вызывают продукты, перечисленные макробиотами как продукты пожизненного риска:

1. Мясо рыбы (лососевых) с красным мясом и голубой кожей.
2. Баклажаны, помидоры.
3. Картофель вареный (в большом количестве).
4. Гречка.

По странному стечению обстоятельств именно больных эпилепсией кормят гречкой, красной рыбой, баклажанами и блюдами из вареного картофеля.

Порой бывает достаточно убрать гречку, лосось — и болезнь не наступает.

В подтверждение провокационного действия продуктов питания, перечисленных выше, можно воспользоваться методом радиоэстезии, маятника.

### 3. Болезненные состояния с ненормальными выделениями.

Болезни третьего этапа загрязнения тела в наши дни принято считать реакциями десенсибилизации или аллергическими. Занимаются изучением этих болезней специалисты аллергологи.

Обычно, как только у человека появляются признаки аллергии, никто ему не говорит о третьем этапе загрязнения тела, а ищут аллерген — природный или бытовой фактор, который катализирует (усиливает) реакцию очищения тела. Это может быть бытовая пыль, испарения аквариума или пыльца цветов,

или духи, или пудра, или «парашютики» цветущего тополя, или клубника, или цитрусы. Перечень всегда длинный, исследований и работы много. Наконец, находят аллерген и назначают прием антиаллергена, т.е. препарата, который остановит выброс шлаков из организма вызванный аллергеном, естественный процесс очищения тела. Больные с аллергией, имеющие третий этап загрязнения тела, имели право получения бесплатно лекарств и получали отпуска в летнее время, когда цветет много растений и аллергия проявляется особенно активно. Наиболее «злостным» аллергеном в наши дни считают амброзию, вернее пыльцу ее цветов. Когда цветет амброзия, аллергологи и больные предают ее анафеме. А между тем тысячи лет назад (судя по трудам Гиппократа, и рецептам Авиценны) люди применяли амброзию, как очищающий тело фактор.

Оставим на суд времени заблуждения нынешних бизнесменов от грязного кишечника и уделим особое внимание болезням третьего этапа загрязнения тела, которые в наши дни и болезнями не считаются.

Это бели — слизь и жирные выделения из половой системы у женщин.

Это энурез — бесконтрольное выделение мочи у детей. Макробиоты называют энурез «болезнью воспоминания детства».

Итак, **бели у женщин**. Это следствие нашего неправильного питания, вредные состовляющие части которого сбрасываются кровью через половые органы. Эти загрязнения создаются молочными продуктами (молоко, кефир, йогурт, сыр, сметана, творог, масло, мороженое, кремы, торты), жирной пищей и сливочным шоколадом. Если не прекратить есть эти продукты, слизь не успевает выходить в виде белей, накапливается и развивается киста яичников, закупорка маточных труб, фибромиома, уплотнения в грудной железе. Начало этих болезней наступает уже в возрасте 3—5 лет. Сколько маленьких девочек приезжают в Школу здоровья уже с выделениями — белями. Это будущие кандидаты на операции половой системы. Когда проводим очищение организма по схеме, болезнь исчезает.

В более старшем возрасте, в период климактерической перестройки шлаки периодически выбрасываются из половой системы в кровь, повышается температура для сжигания их. Возникают так называемые «приливы» у женщин обычно с высоким дефицитом кремния и дефектами квантового тела (порчей).

С целью быстрого очищения половой системы от слизи и шлаков макробиоты применяют следующее:

**Сидячие ванны.** В 20 литрах воды растворите 100 г морской соли. Подогрейте воду до 35—37$^0$ и посидите в ней 10—15 минут, хорошенько укутав верхнюю часть тела. Затем проведите спринцевание крепко заваренным чаем с добавлением сока лимона (на 2 л чая 1 столовая ложка сока лимона). В Школе здоровья женщины отработали прием более быстрого избавления от болезней половой системы третьего этапа. Спринцевание чаем через день чередуют со спринцеванием раствором белой глины. Для приготовления глиняной воды предварительно, за 1—2 часа, растворяют 1 чайную ложку глины в 200 мл воды и затем добавляют ее раствор к 2 л теплой кипяченой воды. Для спринцевания используйте чистую, только для этой цели предназначенную кружку Эсмарха без наконечника. Чтобы не спутать, подпишите — «вагинально», в отличии от клизмы — «ректально».

Для более активного очищения половой системы можно использовать прижигание или кристаллоакупунктуру БАТ половых органов. БАТ половой системы находится на внутренней стороне голени на высоте 5 пальцев от вершины внутренней лодыжки. Нажмите пальцем в указанную точку — почувствовали боль. Вы неправильно питаетесь. В вашем теле, в области половых органов, собралась слизь, жир, остатки бульонов. Зажгите сигарету и поднесите к болезненной точке до легкого жжения. Повторите 3—6 раз. Такой метод акупрессуры способствует очистке половой системы от ненормальных накоплений в виде белей.

**Энурез,** как болезнь «воспоминания детства», проходит обычно сам по себе к 11 годам, когда нервная система окончательно сложится. В Школе здоровья есть свой опыт работы с больными энурезом. Посмотрим логическую картину причины

ночного недержания мочи, на рисунке мочевого пузыря с мочеиспускательным каналом и клапаном. (Рис. 38.)

Представим схематично мочевой пузырь и выходящий из него мочеиспускательный канал. На выходе из мочевого пузыря на канале расположен сфинктер — мышечное образование для перекрытия выхода. Он состоит из двух частей. Верхняя часть его открывается, когда давление от собравшейся мочи в мочевом пузыре повысится до определенного предела. Вторая часть сфинктера подчиняется сознанию — «есть горшочек — откроюсь».

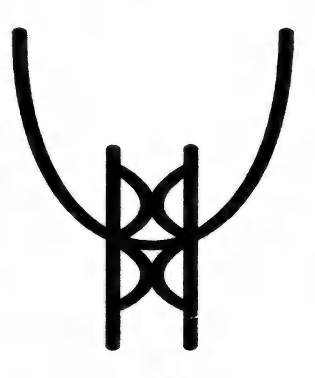


рис. 38

Оба клапана формируются в течение первых месяцев и лет жизни. Дефекты формирования могут быть разные. Мы опытно добавили немного к работам макробиотов, и энурез отступил.

Клапан формируется под контролем нервной системы и испуг ребенка, дефекты квантового тела (порча, особенно 3-го поколения) часто ведут к отклонениям в формировании клапанов. При не выставленном позвоночнике и подвывихах в области поясницы клапан может не сформироваться вовремя.

Наконец, для формирования мочеиспускательного клапана очень важно правильно накормить ребенка. Дисбаланс растительного и животного белков, по мнению макробиотов, проявляется отставанием в формировании клапанов.

Поэтому при энурезе обычно:

1. Проверяем квантовое тело ребенка. Если есть дефект (порча), надо почистить поле. От испуга можно избавиться, используя очень древний народный метод «прирубывания» или «остановки информации». Если понравится, воспользуйтесь. Нужно приготовить нож, лучше всего незаметно унести из дома родственников или друзей. На уходящую луну срежьте ножницами самую малюсенькую частичку волосиков с теменной части головы ребеночка, ноготочки с ручек и ножек, закатайте в воск от свечи из церкви. Поставьте ребенка в проеме

двери комнаты, где он спит, спинкой к притолоке и сделайте ножом меточку его роста. Просверлите ножом дырочку в притолоке, положите в нее воск с волосиками и ноготками, зашпаклюйте, закрасьте, замуруйте.

Естественно, помолитесь, попросите Всевышнего, Пресвятую Богородицу избавить ваше дитя от болезни.

Как только дитя перерастет хоть один сантиметр выше метки в притолоке, он ничего и никого бояться не будет. На юге, в донских станицах, так «прирубывали» всех мальчиков, готовя их к ратному труду в казачьих эскадронах.

2. Затем надо выставить, скорректировать позвоночник.

3. А теперь можно применить отмеченную макробиотами особенность в питании больного энурезом.

Если ребенок мочится в первой половине ночи, это недержание мочи связано с недополучением растительного белка. Надо временно отказаться от фруктов, соков, сладкого, растительного масла. 7—10 дней кормите ребенка в изобилии гречкой.

Если ребенок мочится под утро, после полуночи, его нужно кормить слегка отваренными овощами, сократить потребление соли на 7—10 дней, готовить густые супы и жареную рыбу.

**4. Болезни с застоями и отложениями.**

Это болезни четвертого этапа загрязнения тела из кишечника. Они самые распространенные. И обычно с ними работают хирурги. Если человек не принял меры к очищению тела при трех первых этапах загрязнения тела, тогда шлаки уплотняются, формируются в кисту, липому, фибромиому, аденому, камни, слизь заполняет воздушные пазухи и полости в органах. Особенно мучительно протекают процессы, связанные с застоями в воздушных пазухах головы.

Макробиоты широко используют для самоанализа пальцевые прижатия.

Например...

— Нажмите на область под скулами в направлении снизу вверх. Если почувствовали боль, значит, в носовых пазухах скопилась слизь.

— Нажмите на точку под мочкой уха справа и слева. Если боль есть — скопилась слизь в проходах внутреннего уха.

— Нажмите на область под челюстью. Больно. Посмотрите, как это место вздуто. Если на нем много жира, это значит, что щитовидная железа не имеет нормальных условий для работы. Жировики под челюстями свидетельствуют о накоплении слизи в легочных альвеолах. Дыхательная поверхность блокирована. Когда в легкие проникает пыль, она задерживается в избытке слизи на легочных путях, альвеолы темнеют. При накоплении пыли, слизи и никотина они затвердевают. Жир и слизь заполняют все воздушные ходы, покрывают реснитчатый эпителий бронхов, мешают процессу самоочищения.

Проверьте кожу на щеках. Если шероховатость, угри, фистулы — в легких накапливается жирная слизь.

У женщин жирная слизь накапливается еще и на уровне груди. Это бывает часто, если вы любите мороженое и другие охлажденные молочные продукты. У мужчин любовь к холодным молочным блюдам, лакомствам и напиткам способствует развитию дефектов предстательной железы. Первые признаки накопления жировой слизи в области предстательной железы — появление прыщей на коже вокруг половых органов.

Особенно большое скопление слизи может быть в области печени и почек. Возможно образование камней. С точки зрения макробиотики наиболее опасными слизекамнеобразующими продуктами являются молочные, блюда с кремами, жиры, сахар. Но особо опасно мороженое.

Проверьте ахиллово сухожилие. Натянутое, тонкое, безболезненное при массаже — все в порядке. Если оно жирное, опухшее — вокруг половых органов жирная слизь.

Глаза очень рано сигнализируют о накоплении слизи в груди, яичниках и предстательной железе.

В верхней части глазного белка образуются темные и коричневые точки — это вестники мастопатии.

В нижней части глазного яблока образуются темные пятна — это вестники кисты в яичниках или почках.

Под нижним веком в нижней части глазной впадины видно отложение белой и желтоватой слизи — это значит, что органы

малого таза зашлакованы слизью. У женщин — бели, у мужчин развивается импотенция.

Для рассасывания слизевых образований можно использовать чай с имбирем (10—15 мг на стакан чая). Этот же чай можно использовать для компрессов на места локализации слизи. Если во все остальном, и особенно в питании, вы будете придерживаться макробиотических правил, то процесс рассасывания кисты и выброс слизи ускорится.

В манускриптах древних макробиотов подчеркивалась незыблемая связь всех органов нашего тела с помощью циркулирующей энергии. Инстинктивно энергию продуктов питания организм человека воспринимает на уровне вкуса. Передавая энергию пищи от органа к органу по цепочке, организм преобразует ее. Наша энергетическая система тела состоит как бы из пяти элементов, представляющих единую цепочку. Сложите эту цепочку в пятиконечную звезду. Вы получите графическое изображение энергетической цепи своего тела, функционирующей в соответствии с тем, что и какого вкуса вы съедите.

Внутри звезды стрелочками указаны направления движения энергии. Поднимающая часть цикла — Инь, нисходящая — Ян. Это фазы противоположные (рис. 39).

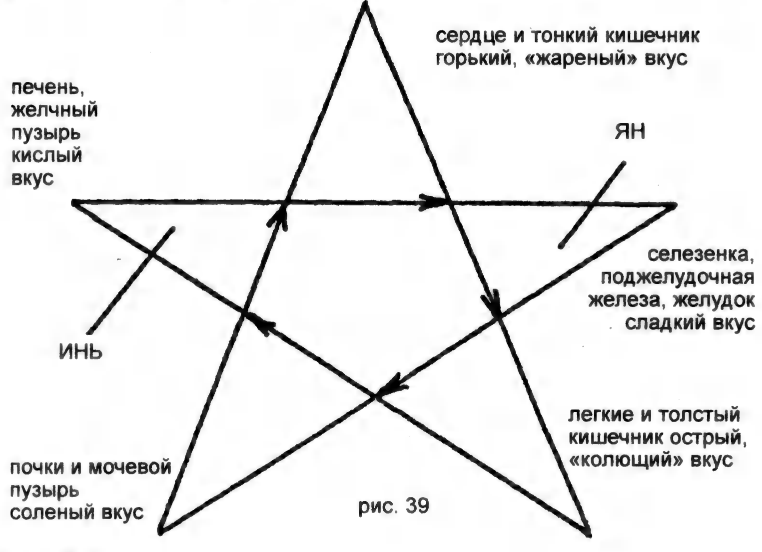


рис. 39

9 Зак. № 574

Например, некое лекарство или иглоукалывание стимулирует работу печени и желчного пузыря, сейчас же в противовес эти же лекарства уменьшают активность селезенки и желудка. Если лечить симптоматично легкие и толстую кишку, это повредит печени и желчному пузырю. Если лечить симптоматично почки и мочевой пузырь, это повредит сердцу и тонким кишкам.

Мы знаем пять органов чувств и пять различных вкусов пищи, которые тоже соответствуют этой схеме.

Функция почек и мочевого пузыря зависит от употребления соли. Соль нужна, и лучше морская соль как комплекс природных солей.

Печень и желчный пузырь подвергаются влиянию кислого вкуса. Вспомните очистку печени соком лимона.

Сердце и тонкие кишки подвергаются влиянию горького вкуса.

Селезенка, поджелудочная железа и желудок подвергаются действию сладкого вкуса.

Легкие и толстая кишка подвергаются влиянию острого.

В пище всегда должны присутствовать все вкусы в нужном количестве, все функции органов тогда выполняются правильно. Нет единого лекарства, так как все функции различны и либо противоборствуют, либо дополняют друг друга. Лекарства, наиболее благоприятные для одних органов, очень вредны для других. Вот почему надо избегать по возможности симптоматичного лечения лекарствами.

**5. Болезни напряжения и сверхнапряжения, связанные с деформацией органов.**

Наиболее ярко выраженными болезнями этого этапа загрязнения тела являются болезни напряжения сердечно-сосудистой системы (сердце, артерии, вены, лимфосистема). Существует два вида изменения системы кровообращения, вызывающих сверхнапряжение сердца.

Уменьшение просветов сечения сосудов.

Увеличение размеров сердца.

Из раздела «Кремний — элемент жизни», ясно, что дефицит кремния всегда сопровождается в организме замещением

его кальцием, создаются участки сопротивления циркуляции энергии внутри тела и в стенках сосудов, в частности. Кроме того, они становятся жесткими, а на стенках выпадает холестерин. Часто, при избытке в организме непереваренных белков, развиваются инфекционные заболевания — ревматизм, полиартрит и т. д.

Использование в пищу большого количества молочных продуктов, сладкого, изделий из теста сначала приводит к загрязнению печени и почек, а потом, когда они недостаточно выполняют свои функции, и содержание шлаков растет в крови, начинают развиваться болезни увеличенного сердца. Часто это бывает и от большой любви к спиртным напиткам. Соединение любви к алкоголю с любовью к молоку очень быстро подвигает больных к болезни «сердце быка».

**6. Болезни с развитием параличей.**

Это одна из наиболее тяжелых форм проявления болезни из-за кишечных шлаков. Довольно часто можно слышать о заболевании рассеянный склероз и еще о том, что это заболевание неизлечимо. Это не так. Человек может загрязнять свое тело постепенно, тогда у него болезни проявляются как бы в соответствии с возрастом. Принято считать, что параличи наступают у людей в пожилом возрасте. Их все боятся, но что делать, чтобы они не наступили, не очень хотят знать, а тем более делать.

Представьте себе 70 тысяч проводов нервной системы с чувствительным раствором — электролитом и биологическими магнитами внутри проводов — молекулами-медиаторами. Поворотом медиаторов в плазме создается проводник нерва, осуществляющего связь со скоростью 120 м/сек. Это когда плазма чиста, защищена от попадания в нее шлаков и когда нервные провода совершенно свободны от спазмированных участков (память от стрессов, мешающих повороту молекул-медиаторов). Плазма у большинства людей защищена от загрязнения длительное время. Пока существует эта биологическая защита чистоты электролита внутри нервных проводов, скорость передачи импульсов по нервам (120 м/сек) сохраняется.

Но вот ни печень, ни почки не справляются со своей задачей очищения крови. Особенно, если молодой человек вырос на детской молочной кухне, и в плазму начинают поступать шлаки. Вязкость плазмы увеличивается, скорость передачи импульсов уменьшается в 3, 4 и даже в 40 раз. Состояние, когда голова соображает, а тело не может выполнить команды головы из-за потери скорости, — **и есть рассеянный склероз**. В наши дни он наступает очень рано. И обычно тянет за собой длинный перечень болезней-спутников. Они тоже результат нарушенной иннервации из-за шлаков в плазме.

Вторая не менее грозная болезнь, похожая на рассеянный склероз по «неизлечимости», — болезнь Бехтерева. Это постепенное затвердение основного канала связи головного мозга со всеми частями тела внутри позвоночника. Очень быстро прогрессирует эта болезнь при дефиците кремния. Макробиоты называют позвоночник «духовным каналом». У современного человека позвоночник становится жестким, твердым и сжатым потому, что он не выставлен от рождения и «собирает вокруг себя подпорки» из солей. И потому, что 80–90% людей злоупотребляют мясом, сыром, молоком, жирами. Постепенное затвердение канала связи на фоне увеличивающегося дефицита кремния приводит к параличу. Но развитие болезни проходит через долгие годы сильнейших болей вдоль позвоночника, где с каждым днем тиски сбрасываемых солей-шлаков сжимают нервы все более и более. Затвердение позвоночника часто влечет за собой изменение психики. Люди становятся угрюмыми, агрессивными, с возрастающим аппетитом. Плохую услугу таким людям оказывает курение и наркотики. Движения становятся неловкими, неуклюжими, взгляд тупеет.

Разновидность болезней шестого этапа загрязнения тела — болезнь Паркинсона (тремор).

— С мелкой дрожью (в теле накопились шлаки от в избытке съеденных сладкого, вина, кофе, шоколада, лекарств).

— С крупной дрожью (в теле накопились шлаки от в избытке съеденных мяса, яиц, молока).

Чтобы избавиться от болезней шестого этапа загрязнения тела, надо вымыть, вычистить тело, привести в порядок

систему нервной связи, оптимизировать питание. В Школе здоровья проверяют очистившийся позвоночник после болезни Бехтерева рысью на лошади без седла.

**7. Болезни с разложением клеток и органов.**

Возникают в том случае, когда при высокой степени зашлаковки тела не срабатывают механизмы компенсации организма по исправлению последствий от нарушения большинства биохимических процессов. При нынешнем положении выращивания, хранения и реализации сельскохозяйственных продуктов питание становится основой дегенеративных изменений организма. Рак — это явление, сосуществующее сегодня с нашим образом жизни. Если у нас не хватает мужества и сил изменить фундаментально весь наш образ жизни и питания, нас не спасут НИИ, онкоцентры, кооперативные диагностические кабинеты, фиксирующие свершившийся факт — дегенеративный процесс в теле очередной жертвы. Рак начинается очень рано — из родзала, когда младенца отделяют от матери, лишают материнского молозива, грудного молока, затем кормят искусственной пищей. Первый запор у ребенка — первая ступень к раку.

По данным американского онколога Герзона, из 10 тысяч случаев клинически установленного диагноза — рак, 9999 — это отравление собственными каловыми массами организма человека, когда, промыв, почистив тело и обучив человека правильному питанию, его можно спасти. О «секретах» противостояния раку доктор Герзон пишет: «Должна поддерживаться гармония в обмене веществ всех внутренних органов и систем организма: она отражает скрытое таинство жизни, выраженное в нашем здоровье и в продолжительности жизни. Каждая форма жизни имеет только одну цель — расти и размножаться с помощью имеющейся в ее распоряжении пищи. Начало нарушения обмена веществ означает начало заболевания».

Современная цивилизация несет с собой предпатологическое предрасположение к раку, наблюдаемое у всех людей и различающееся только в степени. Непреодолимые формы рака у людей с каждым годом возрастают. При раке поражены все органы — желудочно-кишечный тракт, печень, поджелудочная

железа, кровообращение, почки, ретикулярно-эндотелиальная и лимфатическая системы, нервная система.

Раковое образование с появлением атипичных клеток говорит, что в теле идет процесс, обратный эволюции.

Размножение этих клеток возможно в том случае, если иммунная защита, обеспечиваемая присутствием целого ряда витаминов, синтезируемых в кишечнике, становится невозможной. Первым фактором на пути к раку является грязь в кишечнике, запоры. Все это возможно только при абсолютно невежественном использовании продуктов питания.

Путь к оздоровлению один — детоксикация всего организма для восстановления общего метаболизма путем усвоения пищи, начиная с момента поступления ее в организм и кончая выведением.

В общем, нашему обществу нужны такие домохозяйки, которые не экономят время на кухне, а посвящают себя задаче сохранения и развития семьи. Дети должны иметь материнское молоко, хорошо расти, не страдать запорами, лейкемией, не отставать в умственном развитии. Освободив женщину от домашних забот, мы обокрали ее и в целом — общество.

Макробиотика — испытанный в течении 5000 лет способ здорового образа жизни на основе правильного, природой обусловленного питания.

# КОТОРЫЙ ДЕНЬ ПАРИШЬСЯ, ТОТ НЕ СТАРИШЬСЯ

**Урок здоровья, теория.**

НАРОДНЫЙ ЛЕКАРЬ — так исстари называют русскую баню. О пользе бани как для здоровых, так и для больных людей можно читать и рассказывать бесконечно. Все больше любителей парилок и саун, индивидуальных русских бань и прекрасно, со вкусом оборудованных банных залов с парными при стадионах и оздоровительных комплексах.

С чего же начать? Сколько ни читай популярной литературы, везде один и тот же совет — с медицинского осмотра и разрешения врача. Лично мой опыт в использовании бани иной. Исходный момент моего нездоровья перед первым походом в баню таков, что ни один врач не разрешил бы мне посетить парную. Кроме того, даже на данном этапе, через много лет моего похода к здоровью, я не знаю ни одного врача, который приобщал бы к этому своих пациентов.

Мой участковый врач, цеховой доктор, узнав, что я хожу в баню, сказала мне:

— Умрешь в парилке, на полке.

В баню я пошла сама. Было это зимой 1979 года. Частый грипп измотал меня вконец. Из носа постоянно текло. В нашем тысячном трудовом коллективе я была самой сопливой. Глаза постоянно слезились, были красными, нос растертым и опухшим. Простуда мучила постоянно. На работе мне не хватало никаких платков, и я пользовалась старыми мягкими полотенцами и пеленками. Однажды поздно вечером, во время суточного дежурства (больничный листок не брала под страхом упреков на работе), я оставила рабочее место и ушла, задыхаясь (!) — даже с открытым ртом. Нос был заложен. Ночь прошла в муках сморкания, паровых ингаляций над кастрюлей с сеном, горячих ножных ванн и редких минутах сна. Утром я плюнула на все и решила — пойду в баню!

В бане я была еще в давние студенческие годы. Помню, что мне было плохо, теряла сознание. Обморок в бане в 20

лет засел в памяти, и я никогда не парилась. Через 20 лет в значительно худшем состоянии я намеревалась принять тепловую процедуру. С утра стала собираться. Приготовила чистое белье, большую чистую простыню, мелькнула мысль о смерти, подумала — будет чем укрыть меня. Взяла шапку, чтобы предохранять голову от перегрева. Не надеясь, что вернусь на своих ногах, не стала надевать хорошую шубу, чтобы не пропала, не стала обувать сапоги. Вчерашним вечером я ушла с работы, даже не переодевшись, в фуфайке и валенках. Так и пошла в баню — в фуфайке и валенках, с большой сумкой с запасом белья. И на смерть тоже. Лекарства не взяла. Было 11 часов утра, когда я сдала свою фуфайку в гардероб, и пошла в моечное отделение с твердой решимостью: избавиться от насморка и удушья любой ценой.

Разделась, натянула на голову шерстяную шапку, на ноги — «сланцы» и медленно, с поникшей головой побрела в парную. Никто не заметил, казалось, моей отрешенности. Я была в этом мире голая, больная, не нужная ни на работе, ни дома, ни в обществе — совсем одна.

Каждый суетится, трудится, пока не заболеет. Потом его вытесняют из круга пока счастливых, трудоспособных. Хоровод здоровых будет трудиться, а больной будет угасать в одиночестве, при бесконечной болтовне о великой гуманности лучшего из миров на этой Земле, — так думала я, открывая дверь в парную. Здесь было как в Сахаре. — «Не задохнусь ли я тут»? — подумала. Сделала несколько шагов вдоль нижней ступеньки. В открытый рот вкатился жаркий воздух.

На верхней полке лежали и сидели женщины. Потные, красные, ловко работали вениками, о чем-то весело шутили. Чувствовали себя явно хозяевами этой обстановки. Постояла я, пообвыкла. Жара уже не казалась страшной, стало как-то приятно. Шмыгнула носом, из которого опять полилось. В нем что-то свистнуло, крякнуло. Одна ноздря стала с визгом пропускать воздух.

Страх стал отступать. Решив, что пока хватит искушать судьбу, я вышла из парной, зашла под горячий душ, вымылась с мочалкой, высморкалась и пошла в раздевалку — отдохнуть.

Чтобы излишне не охладиться, завернулась в простыню (приготовленную для иной цели), сверху укуталась полотенцами.

Скоро нос заложило опять полностью, глаза заслезились, я сбросила простыню и двинулась в парную. Второй заход был смелее, я уже принесла полотенце и присела на второй снизу ступеньке. Страху не было. Я чутко прислушивалась к себе. Что со мной происходит? Особого сердцебиения не было. При очередной сдаче больничного начальнику цеха бывало хуже. Я тихо сидела, как обреченная, которой уже не доступны никакие человеческие радости.

Где-то шумел мир, там были люди с чувствами — любви, радости, удовольствий, желаний, со страстями — ненавистью, ревностью, завистью. А мне — все равно.

Когда отложило нос, пот на мне еще не показался, я решила опять выйти на отдых. Обмылась под душем горячей водицей, обернулась полотенцем, укутала голову. И подольше посидела, оглядываясь на то, как опытные парильщицы «чистят перышки». Кое-кто тер пемзой стопы ног, другие делали педикюр, молодые женщины накручивали волосы на бигуди, на диване устроились любители массажа.

Много раз я заходила в парную в этот день. Не знаю сколько. Подолгу сидела, отдыхала. День был будничный, народу было мало, никто меня не торопил. А может быть, дежурная банщица, бывшая фронтовая медсестра, понимала мое жалкое состояние и не мешала наслаждаться теплом и приходить в себя. Неспешно и бесцельно текли в голове сами по себе мысли. Так бывает, когда на отдыхе в каком-то заветном уголке уединишься и подолгу смотришь на закат, на зеркало прудов, на бездонный купол звездного неба. Каждый раз все смелее заходила в парную, и мне казалось, что ласковый жар щедро прогревает меня насквозь, пропитывает мягким светом, гладит, вычищает из меня ржавчину боли телесной и душевной.

Короткий зимний день был на исходе, окна моечного отделения посинели, наступили ранние, снежные сумерки, я решила заглянуть последний раз в парную. Поднялась еще на ступеньку. Бросила полотенце, с удовольствием вытянулась на теплых досках. Жарко жгло от белых кафельных стен, шумно дышал, зажатый в ребристые батареи, пар. Когда искушенные

парильщицы плескали на серебрянку сердитых батарей настой трав, вверх поднимались душистые клубы пара. Они жарко обнимали все тело и размаривали. Хотелось закрыть глаза и нежиться в жаркой душистой невесомости. Но закрывать глаза было страшно.

Осторожно, держась за поручни, сошла вниз. Едва порозовела от прогрева моя серовато-зеленоватая бледная кожа. А лицо стало очень красным. Легче было дышать. Было ощущение, что нос мой уменьшился в несколько раз. Я помыла голову, еще раз обмылась под душем, вышла в раздевалку и присела отдохнуть. Впервые за многие годы легко дышалось, но голова была тяжелой. Глянула на себя в зеркало: жидкие, обожженные химической завивкой, истонченные, с посеченными белесыми концами всклоченные волосы, красные глаза, распаренное воспаленное лицо. Но что-то гнетущее, давившее меня годами ушло за те часы, что я провела в бане. Долго отдыхала, собираясь с чувствами. Медленно двигались руки; как в замедленном фильме шевелились ноги. Веки были тяжелыми. Натянула нижнее белье и — устала, как от тяжелой работы.

Отдохнула, одела майку. Спустя несколько минут — носки, трико, брюки, свитер. Отдохнула. Собрала сумку. Улыбнулась, глядя на мокрую простыню. Жива! И пошла вниз, в гардероб. После спуска по лестнице на первый этаж решила, что надо еще отдохнуть, присела на стул у открытой двери парикмахерской. Прошло несколько минут, и освободившаяся мастер пригласила причесаться, и я послушно села в кресло перед зеркалом. Через 40 минут, уже причесанной, мне предложила маникюр, с чем я тоже согласилась. В 18 часов 30 минут я вышла из бани, плотно застегнув фуфайку, натянув на лоб шапку. Поскрипывал под валенками снег. Я очень устала. Хотелось спать. Нос работал, значит, моя «программа максимум» была реализована.

Когда я добрела домой, оказалось, что моя семья в тревоге! Муж (и как он еще не сбежал от меня все эти годы) пошел в баню разыскивать меня. На женскую половину заходить было неловко, и он спросил у гардеробщицы, не вызывали ли сегодня для кого-нибудь «скорую помощь»?

— Да нет, Бог миловал. А как выглядит ваша жена?

— Маленькая, больная, в фуфайке и валенках.

— А, была такая. Сама ушла совсем недавно.

Оказывается, мы разминулись с мужем.

После бани я крепко спала, нос мой остался открытым до утра. Первый поход в баню прибавил мне храбрости.

С того самого памятного дня, когда я совершила свой первый в жизни прогул (но меня почему-то никто даже не призвал к ответу за него), перешагнула страх перед баней и стала завсегдатаем парилки. Лихорадочно хваталась за каждую печатную строчку о бане, влюбилась в книжку Алексея Галицкого «Щедрый жар». По сей день наслаждаюсь парилкой и сауной. В баню иду как на праздник, с большой сумкой, где есть все — мыло, шампунь, массажер, щетки для ног, пемза, махровая простыня, коврик для парилки, «сланцы» на ноги, шапка на голову, мочалка натуральная, крем питательный и, конечно же, веник, а то и два. В сумке обязательно виноград, яблоки, сливы, лимон, рябина или другие фрукты — по сезону.

Десятки людей пошли в первый раз со мной в парную. Вошли без страха, потому что я была с ними рядом и рассказала им всю пользу парной. Им не пришлось чувствовать себя неполноценными и одинокими перед нарочито браво-гордыми здоровяками-парильщиками.

Со мной сауну освоили: астматики, гипертоники и гипотоники, больные полиартритом, ревматизмом, пневмонией и бронхитом, хроническим тонзиллитом, геморроем, неврастенией, подагрой, сахарным диабетом, аллергией, после хирургических операций...

Баня, безусловно, дает целебный эффект. Только в баню я веду своих подопечных после очистительной клизмы и приведения в порядок питания.

Важно усвоить, что при тепловой процедуре залежи в толстой кишке будут ускоренно разлагаться, шлаки в суставах, в жировой подкожной клетчатке — тоже. В кровь хлынет поток шлаков, с которыми очистительная система печени и почек не сразу справится. Болезненное состояние в бане с шумом и болью в голове — это результат ускоренного разложения шлаков при нагреве тела и интоксикации при банной

процедуре, как и на солнечном пляже. Приведите в порядок кишечник очистительной клизмой, и вы поймете, что вымыться снаружи — это мелкие брызги, а вот вымыться изнутри, а потом снаружи — несравненное удовольствие.

Есть еще один аргумент в пользу парной. Он достоин внимания. Многие считают, что, имея квартиру с ванной, не надо ходить в парную. Это совсем не так. Тепловая процедура в ванной и в парной существенно отличаются по тому воздействию, которое они оказывают на организм. Находясь в горячей воде ванны, человек не отдает тепло, а только воспринимает его. И только потом, когда он оставляет горячую воду, начинается потоотделение. Находясь в парилке, мы вызываем большое испарение влаги из тела. На каждый грамм испарившегося пота наш организм затрачивает более 80 калорий тепла. Приход тепла от горячего воздуха парилки происходит одновременно с процессом выделения пота и испарения, что легче переносится, чем поэтапные раздельные нагревы в воде ванны и потоотделение после ванны. Одновременные приход тепла в тело и его затраты на выделение пота облегчают задачу организма — расстаться со шлаками. Горячая ванна — куда труднее больному человеку.

**Немного сведений о пользе щедрого жара парной.**

Многие знаменитые физиологи посвятили свои труды исследованию благотворного воздействия банного жара на человека. Иван Романович Тарханов, основатель учения о механизме бани, дал научное обоснование вековой вере народа в благодатные свойства этой важной гигиенической процедуры. Профессор В. А. Манассеин особенно гордился тем, что «...кое-что открыл и в нашей русской бане, особенно касательно ее влияния на белковый обмен». Лейб-медик Антонио Санчесу написал свое «Уважительное сочинение о парных российских банях». В девизе профессора С. Г. Зыбелина «лечить по возможности без лекарств, с помощью природных средств» почетное место занимала БАНЯ.

Много сейчас толков о бане сухого жара, которую модно называть САУНОЙ. Говорят о ней как о модном новшестве. Хвалят сауну, отрицая полезность русской бани, ссылаясь на влажность русской парилки. «Дело всё в том, — пишет

А. Галицкий, — что пытаются сравнить наши каменные коммунальные городские бани, рассчитанные на большое количество людей, с сауной, как правило, деревянной, где парится обычно всего несколько человек». В коммунальных банях парилку отделывают кафелем: сухой пар создать трудно. Редко в бане встретишь правила пользования парной. Еще реже в коммунальной бане можно увидеть порядок многократной очистки, проветривания, мойки парилки в течение дня. Если не зацикливаться на знаменитых «Сандунах», а поехать в любую русскую деревушку, можно увидеть испокон веков стоящие бревенчатые домики, бани, нагреваемые печкой каменкой, пышущей сухим жаром. Русские ученые XIX века предвосхитили исследования немецких, английских, шведских, финских физиологов XX века. Но труды их забыты. Официальная медицина предпочитает разрабатывать все более сильные лекарства и методики по их применению. Болезни, вызванные накоплением метаболитов в теле, стараются лечить введением новых доз лекарств, которые увеличивают свалку уже залежавшихся в теле шлаков. Баня освобождает тело от лишних продуктов обмена веществ и помогает войти в нормальный природный цикл жизнеобеспечения всем органам нашего тела. Очистительная роль бани заключается не в поверхностном омовении тела водой. НЕТ, НЕТ, тысячу раз НЕТ! Именно обильное извлечение в парилке пота позволяет вывести с ним из организма огромное количество вредных веществ, заменить выделенный грязный раствор на чистую влагу при последующей еде и питье. Доктор А. С. Залманов пишет, что жизнь — это постоянное движение жидкости между клетками и внутри клеток. По мнению доктора А. С. Залманова, когда в организме движение жидкости, как раствора различных веществ, соответствует природе организма, здоровье в порядке. Стоит нарушиться течению этих живительных потоков, захламиться попавшими в русло этих жидкостей чужеродными веществами, у человека начинаются недомогания. Залманов высоко ценил роль русской бани в поддержании высочайшего уровня водно-солевого обмена в организме человека. Гиппократ же считал, что баня может помочь при многих болезнях, когда всякое другое средство уже перестало помогать.

Использование бани, водных процедур, как болеутоляющих, известно давно. Родоначальник водолечения — Себастьян Кнейпп удивительно отозвался о воде. Как непременный атрибут бани вообще, она — «божественно восстанавливающее упавшие силы средство никогда не ошибающейся Природы, смела без пересмешек, внутренне и наружно употребляемое, действует полнее и скорее, нежели какое другое лекарство».

Первое ощущение от воды, от парной, от бани мы воспринимаем кожей. Первым нашим посредником между тем, что нас окружает, и нашим сознанием, является кожа. Она защищает организм от повреждений и инфекций. Н. А. Семашко назвал кожу «крепостной стеной» нашего организма. Кто не следит за своей кожей, сам разрушает организм. Кожа выполняет множество функций. Она дышит — помогает легким. Через кожу выводятся шлаки и вода — помогает почкам. Блеск, упругость, эластичность кожи — это результат работы ее сальных желез. Кожа принимает участие в поддержании иммунитета. По данным американского бактериолога Теодора Розбери, на поверхности человеческого тела действуют 15 триллионов микробов. Чистая здоровая кожа, как стойкий солдат, противодействует непрерывному натиску врагов человека.

В процессе жизни мелкая пыль смешивается с потом, кожным салом, омертвевшими чешуйками рогового слоя и образует ту грязь, что может незаметно разрушить «крепостную стену», впустить в тело врагов. Баня с парной, с хорошей мочалкой, щеткой, веником, прогревом очищает кожу, а через ее каналы и весь организм.

Кожа прекрасно отражает состояние здоровья человека. Гениальный медик античного мира Гиппократ говорил, что настоящий врач должен определить болезнь по одному внешнему виду человека, и главным образом по коже.

Так, кожный зуд говорит о болезни почек, печени, желудка. Желтые пятна на веках глаз — нарушен жировой обмен. Набухли веки, появилась отечность — нарушен водно-солевой обмен.

КОЖА — это еще и мощнейшая теплоцентраль, получающая тепло с кровью от сердца через свои капилляры, вмещающие 1/3 всего объема крови.

Кожа усеяна нервными рецепторами. Кожа и вещество мозга развиваются из одного и того же зародышевого листка эмбриона. На коже около 4 миллионов чувствительных рецепторов-датчиков. Скорость передачи сигналов от кожи к мозгу 120 м/сек.

Температурные раздражения от кожных рецепторов поступают в спинной мозг, а затем и в кору головного мозга, откуда уже по рефлекторным связям — к внутренним органам. Кожа — регулятор температуры нашего тела в соответствии с температурой окружающей среды. Сигнал на холод — кровеносные сосуды суживаются. Отдача тепла уменьшается, зато внутри тела его количество увеличивается. Сигнал на жару — и мозг дает установку на расширение сосудов, тепло идет к поверхности кожи, излишки тепла уходят наружу.

Щедрый жар парилки пропаривает сальные железы, где и находится основная свалка шлаков. Вместе с испаряющейся влагой выходят все мерзости, мешающие человеку быть здоровым. Это ПОТ. Он выходит через кожные поры, снимая накопившуюся в верхнем слое грязь и отжившие, омертвевшие клетки. В сутки у человека погибает двадцатая часть кожного покрова. Вместо омертвевших клеток вырастают новые. Баня с веником, ласковым жаром, с жесткой массажной щеткой помогает самообновлению. Гибнут в банном жару и болезнетворные микроорганизмы на коже и на слизистой носа, глаз и слуховой раковине — таких важных «ОКНАХ НАШЕГО ТЕЛА».

Теперь понятна мудрость русской пословицы «Который день паришься, тот не старишься».

А сколько драгоценного времени экономят женщины на уходе за кожей, если посещают баню. Да и денег на косметические средства тоже надо меньше.

Академик Н. Р. Тарханов говорил, что ни один вид физиотерапии не может сравниться с банным жаром. На поверхности кожи расположены десятки тысяч рецепторов. Получая дозы щедрого банного жара, именно рецепторы кожи дают толчок к многочисленным реакциям в организме. Начинается мощная цепная реакция. От подкорковой области головного мозга, получившего сигналы о жаркой обстановке, идут сигналы

на улучшение дыхания, расширение просвета сосудов, усиление притока крови к коже.

Банный жар ускоряет процессы обмена веществ. Кожа излучат тепло и отдает ее с потом. Чем суше горячий воздух, тем скорее идет испарение. Если в бане влажно, пот не испаряется, а медленно стекает каплями.

В бане постоянно идет упорная борьба с перегревом. Цель парильщика — прогреть тело, очистить поры, подкожную клетчатку, железы и лимфосистему от шлаков, но избежать перегрева. Особенно опасно перегреть голову. Поэтому заходить в парилку лучше всего в шерстяной шапочке, а иногда и в варежках (чтоб избежать перегрева ногтей).

Искушенные парильщики чувствуют и знают, что в бане повышается температура тела. В среднем она повышается на 0,5–4°С и может достигать 38–40°С. Не пугайтесь этих цифр. Древние медики считали повышенную температуру «очищающей силой».

В наши дни официальная медицина, увы, увлекается жаропонижающими средствами. А между тем жизнью доказано, что длительное применение медикаментов, снижающих температуру, но не противодействующих самой болезни, может только повредить больному. Бороться надо с болезнью, а не с повышенной температурой. Академик А. А. Смородинцев считает, что повышение температуры тела — это приспособительная реакция организма, активизация обменных процессов. Повышение температуры тела в бане — кратковременное, нестойкое. Оно сродни реакции организма на нагрузку во время тренировки атлета.

В бане сначала повышается температура тела (2–5 минут), затем увеличивается температура внутренних органов. И вот когда «**пойдет ПОТ**» — это значит, что активизировался обмен веществ с большим выбросом шлаков. Жар переносится все легче и легче. **Баня работает на здоровье.** Часто новички жалуются, что плохо потеют в бане. Хорошее потение надо уметь зарабатывать. Это и очистка кишечника, и правильное питание, и физические тренировки, и баня «по уму».

Многие приносят в парилку соль, мед, хвойный экстракт и прочие препараты для усиления потоотделения. Ничего этого

не применяю. Твердо убеждена, что самопроизвольное выделение пота в бане — это естественно возможное очищение тела с потерей определенно допустимого количества влаги в данный момент. Влага, извлеченная с помощью соли, может оказаться излишне потерянной, насильно изменившей водно-солевой балланс тела.

Мед, питательные кремы хороши, но как питательные маски на уже очищенное тело, а не для того, чтобы истекать сладкими ручьями на полке бани.

Баня улучшает работу сердца, кровоснабжение всех, без исключения, органов. В бане приходит в движение резервная кровь. У человека в среднем 5—6 литров крови. 1 литр — резерв. Именно этот резерв и приходит в действие, несет нашим клеткам свежий запас питательных ценнейших веществ. В начале банной процедуры давление незначительно повышается, но уже через 10—15 минут, когда сосуды расширятся, оно нормализуется и даже понижается. Исследования ученых России, США, Финляндии свидетельствуют, что банный жар значительно повышает функции сердечно-сосудистой системы. У гипертоников снижение артериального давления достигает 20—30 мм ртутного столба. У завсегдатаев бани состояние нормализуется и пульс очень мало изменяется при парении. Увеличение пульса у новичка парной, например, с 70 до 90 является нормальным. Важно, чтобы не было помех для активизации функций сердечно-сосудистой системы. А это значит, что, готовясь к бане, надо вычистить толстую кишку клизмой.

БАНЯ — прекрасная тренировка дыхания. И главное ее воздействие заключается в прогреве органов дыхания, активизации процессов самоочищения легких от мокроты и всех других факторов, затрудняющих дыхание. Неоценимо бактерицидное воздействие банного жара. При повышении температуры гибнут болезнетворные микроорганизмы. Но особенно велика роль щедрого банного жара в увеличении числа эритроцитов крови, повышение показателя гемоглобина и роста числа лейкоцитов — пожирателей микробов.

Любителям парной нравится окатить себя холодной водицей. Холодная вода на горячее тело! Это идеальный момент

закаливания и гимнастики сосудов! Мгновенным воздействием холодной воды мы заставляем сосуды периферии тела сжаться и вытолкнуть кровь к внутренним отделам тела.

Разгоряченное тело быстро восстанавливает высокую температуру периферии — сосуды расширяются. Многократное повторение воздействия холодной водой мгновенным обливанием из ведра, ушата — под силу самым ослабленным, хронически простывающим. Оно, как правило, не дает простудных реакций. Ныряние в холодный бассейн или озеро под силу только закаленным людям, уже наработавшим определенный запас терморегуляции. Холодный душ разрушает структуру квантового тела. 2—3 часа организм восстанавливает его. А потом хочется спать — результат потерь.

Контрастные процедуры нормализуют частоту сердечных сокращений. Итак, самое полезное в банной процедуре — ее могучее влияние на кровообращение, энергичное выделение шлаков, облегчение и улучшение работы почек, улучшение белкового обмена, стимуляция желез внутренней секреции, регулирующих деятельность многих органов и систем.

Еще раз, возвращаясь к воздействию бани, как фактора, усиливающего обмен веществ и выведение шлаков, следует отметить, что именно это задерживает процесс старения. Отец геронтологии — И. И. Мечников объяснял старение самоотравлением организма продуктами обмена веществ. Стареющий организм — это зашлакованная система, с затухающими процессами самообновления, из-за малых физический нагрузок, детренированности сердечной мышцы и системы кровообращения.

Особо важное значение имеет баня в борьбе с грозной болезнью нашего века — атеросклерозом. Это утолщение и уплотнение стенок артерий. Болезнь можно сравнить с «законопачиванием» сосудов холестерином и шлаками, как мхом. При систематическом посещении парилок холестерин «счищается» со стенок сосудов, плавится и окисляется. Физиологи многих стран мира отмечают положительное психологическое воздействие бани. Лично мне, в первые годы освоения парилки, состояние после бани напоминало «собачью радость», когда собаку «искупают» и она в сумасшедшей радости

бегает и трясет шерстью с добрым оскалом. После бани ощущается необыкновенная легкость, оптимизм. И прекрасный легкий СОН.

Несколько слов для гурманов и любителей выпить спиртного. Важно помнить, что общий стиль бани — ГИГИЕНИЧЕСКИЙ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ.

Поклонники обильной еды и спиртного не вписываются в общий стиль бани.

В пособиях по банной процедуре часто встречаешь рекомендации по уменьшению веса тела и размеров талии. Мой опыт иной. Вес никогда не будет лишним, а талия толстой, если кишечник чист, а питание раздельное. Если же питание беспорядочное, пища гниет в желудочно-кишечном тракте, а тело забито шлаками, то понижение веса за счет насильственного сброса влаги (растворителя шлаков в теле) при парении будет носить периодический эпизодический характер. Тело превращается в фабрику по производству навоза, шлаков. Водную вытяжку из этой мерзости, залегшей в теле, выпаривают в бане. Затем снова набирают влагу, пополняют и т.д.

Париться, как и тренироваться в различных физических упражнениях, лучше после очистки тела изнутри.

Баня помогает не бояться простуды. Ведь простудные заболевания — все эти катары верхних дыхательных путей, ангины, бронхиты — опасны не только сами по себе, но и по тому, что тянут за собой еще более коварные заболевания — нефрит, ревматизм, плеврит и многое другое.

По мнению И. П. Павлова, болезнь следует подразделить на две части. ПЕРВАЯ — трещина, разрушение. ВТОРАЯ — развивающаяся против болезни защита. Академик П. И. Анохин заявляет, что каждый человеческий орган имеет 7—10-кратный запас прочности. Именно баня — вернейшее средство для повышения наших защитных сил.

Как и почему понижаются у современного человека защитные силы против болезней, и простудных — в первую очередь?

Чешский философ и педагог Ян Амос Коменский говорил, что человек нуждается в испарении и чистом освежении при помощи ветров, дождей и холодов, иначе он слабеет и

вянет. А как живем мы? Теплые квартиры, теплая одежда, очень малые физические нагрузки, обездвиженность и как результат — нарушенное равновесие между человеком и окружающей его средой. Именно так трактовал болезнь великий врач России С. П. Боткин: «Болезнь — это прежде всего утрата равновесия между человеком и окружающей его средой». Нарушаются физиологические отправления, ослабляются физические возможности внутренних органов и систем. Первой нарушается терморегуляция. Угасают рефлексы кожи. Именно те, которые регулируют кровообращение и терморегуляцию. Сопротивляемость падает. Человек попадает в плен болезней, простудных в первую очередь.

Банная процедура — это своеобразный способ закаливания организма. Закалиться — значит приучить себя к смене различных температур и к различным неблагоприятным факторам. Смена температуры в бане — это сильнейший раздражитель. Именно он способствует наработке условных рефлексов для мобилизации всех систем органов, уравновешивающих потери тела с его образованием.

Рефлексы живут годами, но их надо систематически годами тренировать. Закаливание — это стойкие защитные реакции и к холоду, и к жаре. Баня усиливает иммунитет в борьбе с простудой и инфекцией.

Если захватишь простуду и в самом начале попаришься, попьешь чайку — хворь как рукой снимет. Микробы гибнут и во внутренних органах при повышении температуры. Насморк не выносит жаркого воздуха парилки. От катаров, бронхитов невозможно вылечиться без русской бани — КЛАССИЧЕСКОГО ТЕПЛОЛЕЧЕНИЯ. Прекрасно помогает банька при ушибах, растяжениях, для удаления контрактур после длительных гипсовых повязок, любых застойных явлений, геморроя, болезней кровеносных сосудов, подагры, болезней почек, невритов.

Благотворно действует баня на больных сахарным диабетом. Права народная мудрость: «Баней может пользоваться всякий, кто способен до нее дойти».

Оголтелым противникам бани противопоставим медицинскую статистику: на тысячу человек только одному или двум

противопоказана баня. Это больные с обострениями и высокой температурой после инфаркта миокарда, воспалительными заболеваниями коронарных сосудов, малокровием, травмами головного мозга, эпилепсией, болезнью Боткина.

В добрый час, борцы за здоровье!
Легкого вам пара!
Пусть будет щедрый жар вам на пользу!

В нашей Школе Здоровья баня с парной ежедневно. Обычно это вечером, после очищения кишечника и ужина.

Если бы мне сегодня предложили для Школы здоровья самую лучшую гостиницу, но без бани, то принять предложение это было бы нельзя.

Вообще у нас в России еще много здравниц не только без бани, но даже и без санитарных комнат в номерах. В 1990 году я арендовала 60 номеров в общежитии высшей партшколы г. Ростова-на-Дону, и все эти номера не имели туалетов. Туалетные комнаты в общем коридоре, унитазы не были даже разделены перегородками. Там же, в коридоре, был общий, очень непривлекательный душ. Американские, английские, шведские и индийские Учителя удивились — как мы можем так жить. Где уж с такими удобствами до интимных процедур — очищения кишечника.

Я уж не говорю о больничных палатах, где туалетная комната ох как нужна в палате для больных. Так-то и клизму было бы можно сделать. В нынешних больницах о клизме даже мечтать не захочется.

Недавно, уже в 1998 году, мы выехали на программу Школы в г. Березняки по приглашению местных жителей. Это север Пермской области. Администратору Школы здоровья пришлось объехать все санатории и профилактории в округе, и нигде не было номеров с туалетами. Мы хотели уже уезжать и вдруг обнаружили один ведомственный профилакторий с туалетами в номерах. Вот это была удача.

Баня и туалет. Это так элементарно. Ах, Господи, если бы только этого у нас было в достатке, сколько людей не болели бы.

Вот недавно я проехала из Соликамска до Сочи на своем автобусе. И нигде, до самого г. Туапсе, по дороге нет туалетов. 3500 км человеку некуда деться и негде руки помыть. Та же картина — от Литовской границы до Москвы (всего один туалет под Смоленском). А сколько автозаправок, построенных по зарубежным проектам. В них-то обязательно предусмотрены туалеты. А хозяева бензозаправок даже совсем не открывали туалеты для своих клиентов. Такое впечатление, что врачей, которые бы проверяли проекты бензозаправок, нет в России. Сколько на автозаправках богатых магазинов, кафе, маркетов.., а простого крана с теплой водой, кусочком мыла, чтоб помыть руки, причесаться — нет. Вместо туалета — сплошные вывески: «Туалета нет! Штраф 100 тысяч рублей». И ехидные усмешки продавцов ГСМ расслабившемуся было клиенту на бензозаправке.

Дороги все грязные. Остановись летом, нырни в лесок и... о ужас! Пройти невозможно. Очень трудно работать на дороге. Много суток проводят шоферы в дороге. Не мытые, не отдохнувшие. Какая уж тут баня? Если даже поесть горячего найдешь, то уж о туалете — не мечтай, Россия! Что ж вы, мужики России, согласились с грязью, с безысходностью по части естественной нужды? Что ж вы, не понимаете, что сотни тысяч рано постаревших шоферов, крепких и выносливых мужчин пропадают на дороге! Уважайте же себя. Отступят запоры, простатиты, аденома простаты, неврозы, импотенция и еще тысячи других болезней.

Почему я говорю о туалетах и банях? Потому, что я работаю с больными шоферами, работниками ГАИ. Крепкие, мужественные и благородные это люди. Но как тяжела нынче их участь.

Холод и жара, отравленное ГСМ дыхание, радары, пробивающие электромагнитными очередями и тех, кого проверяют, и тех, кто проверяет, и вечная проблема — куда деться, когда нужен туалет.

Баня и туалет! Россия нуждается в них везде. В городах и рабочих поселках, в селах и здравницах, на трассах, дорогах и в столичных городах. Без этого тоже не может быть здоровья. С 15 сентября 1991 года я уехала из дома по городам и весям

и не только России. Пришлось побродить по дорогам Европы. Нигде человек Дороги так не обижен, нигде не обворован, как в России.

Дорога — это мужское дело.

И пока мужчины не возьмутся за этот участок хозяйства, ездить всем грязными, неумытыми, не отдохнувшими, бегать в лесок по нужде, если он есть... и **очень рано стареть и болеть**.

Расскажу я вам об одном только шофере. Зовут его Гриша. Был он инвалидом II группы. Приехал к нам в Школу с женой Анечкой. Она его привела, выбившись из сил и средств. Лечился он везде — по месту жительства, в «кремлевке», в адемической санкт-петербургской, шесть месяцев пил гормоны, а потом бросил консультации, диагностику и больницы, потому что состояние становилось все хуже — уже стали сдавать печень и почки. А была у Гриши тяжелейшая хворь — астма.

На второй этаж Аня вела Гришу с помощниками. Завели Гришу, а он за ингалятор — посинел... испугался.

Поучили мы его полчасика дыхательной гимнастике и решили, что надо во что бы то ни стало править позвоночник, восстанавливать «телефон» на легкие. Грудь у Гриши, как бочка, — раздышал он ее. Ребра пузатые, как у 100-литровой кадушки. Пока позвоночник корректировали, одно ребро повредили. Дышать стало больно, перетянули туго простыней Грише грудь и попросили пожить пару недель дома, пока ребро заживет.

Через две недели приехали Гриша с Аней на заезд. С первого дня повели Гришу в баню, а он боится, упирается. Еле уговорили. А попробовал — понравилось.

Со следующего дня спрашивает: «А можно я буду в бане жить, в парной?»

Подумали мы и решили: чуть-чуть греть баню будем, пусть отогревается в сауне Гриша. Две недели отсидел — мокроту выплевал, стал без ингалятора жить. Клизмы сделал, раздельное вегетарианство освоил, печень почистил и жил все в бане. Жена даже есть носила ему в баню.

И вот как-то прочитала я о дне таком целительском, что вода с молитвой может от всякой беды избавить. И решила

рискнуть. Пригласила Аню, предложила ей попробовать, она согласилась.

Назавтра принесли три ведра воды из моря. А дело было в январе, день пасмурный, холодный. Я стала за углом бани, а Аня уговорила Гришу выйти, как обычно, стихии поприветствовать.

Гриша вышел, поднял руки на восток, закрыл глаза, а я... ему на голову сразу три ведра воды одно за другим... Как заорет Гриша, как заругается... и побежал в баню. Немного погодя и я зашла. Гриша сердитый сидит.

— Ну что, Гриша, как дела? — спрашиваю.

— Да ничего, — говорит.

— А что ж ты без ингалятора и не задыхаешься?

— А кто ж его знает.

Через неделю уехал Гриша с Аней. Долго мы о них ничего не слышали. Прошло два года, и вот как-то на трассе под Батайском вышла я из машины в поисках, куда нырнуть, куда спрятаться от людей... прости Господи, по нужде, а навстречу мне из машины бежит мужик какой-то и машет руками, как ветряная мельница.

Да ведь это Гриша. Опять дальнобойщиком стал. Обнялись мы с ним, как родные. Спрашиваю:

— Как здоровье, Гриша!

— Работаю, — говорит. — Но баню не забываю.

Историй много о бане, и счастливых случаев выздоровления с баней тоже много. Но самые счастливые — это те, что спаслись от эпилепсии и астмы.

**Нет! Без хорошего туалета и без бани нельзя человеку.**

# ПЕРЕХОД ЗЕМЛИ ИЗ XX В XXI ВЕК

**Урок здоровья, теория.**

## ТЕКУЩИЕ ГОДЫ – ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ XX ВЕКА

Условия жизни человека в XXI веке будут существенно отличаться от жизни в XX веке. Уже давно на слуху информация о грядущей эпохе Водолея. Что значит эпоха вообще и эпоха Водолея в частности. И зачем это знать обывателю?

25920 лет Земля идет по своему небесному кругу. Это ее космический год. Каждые две тысячи лет Земля проходит между небесными телами, объединенными общими энергетическими параметрами — плотностью и напряженностью, напряжением энергетического поля и плотностью времени. Каждая такая система небесных тел называется созвездием. Время прохождения среди звезд созвездия для Земли равно двум тысячам лет. Переходя из одного созвездия в другое в течение космического года — 25920 лет, — Земля должна адаптировать свои энергетические структуры — электромагнитные поля к энергетическим условиям каждого созвездия. Условия в каждом созвездии свои, они характеризуются энергетическими параметрами, отличными, как правило, от предыдущих. **В приспособлении организма человека, привыкшего жить в условиях созвездия Рыб, к условиям созвездия Водолея и заключается особенность текущего момента**. Чтобы осознать хотя бы чуть-чуть мотивы адаптации организма человека к эпохе Водолея, приоткроем завесу прошлых шагов адаптации Земли к условиям в иные прошедшие эпохи. Поинтересуемся астрономическими событиями и переведем грандиозность происходящего в мироздании на «стрелки наших домашних часов».

Все мировые процессы происходят, вызывая движения по часовой стрелке. Земля же движется против часовой стрелки. Поэтому перед прожитой эпохой Рыб земляне осваивались в условиях созвездия Овен, а перед Овном — созвездия Телец, а еще раньше, более 6 тысяч лет, созвездия Близнецы. Более

6 тысяч лет назад, три звездные эпохи до наших дней, Земля совершала свой путь в созвездиях с холодными энергетическими параметрами. А для поддержания жизни на Земле и ее эволюционного процесса над Земным шаром существовала «небесная твердь». Это был полый шар из камней-самоцветов. Земля находилась как бы в драгоценном цветном парнике. На Земле было очень тепло. Энергетические излучения Солнца и звезд профильтровывались через кристаллы цветных «стекол» и приумножали свою энергию в кристаллах «небесной тверди». Буйствовал растительный и животный мир. Явление гигантизма, тропиков и субтропиков — это порождение и материализация профильтрованной и усиленной в кристаллах «небесной тверди» энергии мироздания на Земле.

Около 6,5 тысячи лет назад произошла космическая катастрофа. Планета Фаэтон толкнула Землю. «Небесная твердь» разрушилась. Кристаллы «каменного парника» упали дождем самоцветов на Землю. Осколки планеты Фаэтон рухнули тоже на Землю, изменяя очертания ее материков и океанов. На вершине Земного шара — Северном полюсе опустилась суша и стал быстро образовываться океан, Северный. Жителям полюса пришлось покинуть макушку Земли по отрогам появившейся гряды нынешних Уральских гор. На Земле резко похолодало. Наверное, тем, кто приспосабливался к жизни в новых условиях, думалось, что жизни пришел конец. Но нет. Пришел конец жизни в условиях теплого «каменного парника» на Земле под «небесной твердью».

Постепенно вокруг Земли образовался защитный озоновый слой. Сформировались новые формы жизни, которые в течение 6 тысяч лет претерпевали некоторые изменения. Конец эпохи Рыб в 2003 году — это конец третьей звездной эпохи Земли после катастрофы, столкновения с планетой Фаэтон.

Катастрофа разрушения «небесной тверди» вокруг Земли более 6,5 тысячи лет назад приходится по сегодняшнему календарю на 16, 17, 18, 19 и 20 марта. Эти дни называются «днями великой скорби» в мироздании. В эти дни снимают все украшения из металлов и камней, укрывают их темным покрывалом и дают им отдых. В эти дни никаких праздников не проводят.

Астрономы и физики утверждают, что эпоха Водолея — это эпоха с потерей озонового парничка вокруг Земли, как защитного слоя. Программа существования Земли в созвездии Водолея — это выход в звездные просторы без защитной озоновой оболочки. Земляне должны выкатиться вместе со своей родной Землей в открытый космос в условия повышенной радиации небесных излучений. Уже с начала восьмидесятых годов мы стали свидетелями разрушения озонового слоя в отдельных местах защитной сферы. 1997 год, по мнению ученых, должен был принести нам тотальное разрушение озонового слоя. Человек, так изнеженное парниками предыдущих эпох растение, должен будет оказаться в 2003 году вместе с Землей в открытом космосе.

Чтобы выжить в новых условиях созвездия Водолея, надо измениться, адаптироваться, преобразиться в соответствии с новыми энергетическими условиями.

Естественно, пребывание в новых экологических условиях вызывает в организме человека миллионы и миллионы приспособительных процессов. Загрязненный организм с испорченными системами связи тела со своим генератором интеллектуального обеспечения — мозгом испытывает уже теперь необъяснимые трудности. Высока смертность и взрослого населения, и детей. Не учитывая первичность Божественного Интеллекта в создании и поддержании жизни, мы выдумали себе способы жизни и охраны здоровья без учета законов Природы, управляющих жизнью. Отсюда трагедия современного человека. Зная много вообще, ничего не знают люди о себе. Понятие об организме человека как об энергетической системе, способной восстановить, исцелить себя, оздоровить и приспособиться к любым природным условиям, вселяет оптимизм в ситуацию конца эпохи Рыб.

## ТРАНСМУТАЦИЯ БИОМАССЫ ЧЕЛОВЕКА НА ПОРОГЕ ВХОДА В ЭПОХУ ВОДОЛЕЯ

Из публикаций в периодической печати и больших работ современных ученых на тему — «Жизнь в эпоху Водолея» или «Правила жизни в эпоху Водолея», из неоднократных

обращений Высшего Разума Вселенной ко всем жителям Земли в связи с переходом в эру Водолея становится ясно, что для адаптации в новых энергетических условиях эпохи Водолея человеку надобно пережить трансмутацию.

Трансмутация — это изменение генетического кода всей биомассы нашего тела. Она не может произойти в теле, загрязненном ядами и остатками животного белка. Именно отсюда давнишнее стремление людей к вегетарианству. Особенно опасной пищей, наряду с кровесодержащими продуктами животных белков, являются молочные продукты. Только тело, созданное из растительной пищи, легко переходит барьер трансмутации.

В трансмутации участвуют все люди Земли. Это неизбежный этап для перехода жизни человека из одного вида в другой. Первый этап — трансмутация — превращение химических элементов на уровне молекул. Второй этап — трансплантация — обновление органов тела, претерпевших болезненные изменения в процессе жизни.

Энергетическая самодостаточность организма человека во многом зависит и от его психического состояния и морали поведения. Для получения энергии, достаточной для преодоления барьера трансмутации, надо следовать нормам морали не на словах, а на деле. Нужно жить не только для себя, но и для других, творить добро, быть чистым в помыслах своих. Забыть о распрях в семье, в стране, погасить в себе огонь ненависти, убрать темные мысли и раздражение. Душевный покой поможет разобраться в себе. Наработка духовного потенциала — задача каждого.

Растения значительно раньше, чем человек, проходят трансмутацию. В периодической печати уже появились сообщения о трансагенных овощах — помидорах, картофеле. Энергетика этих овощей намного сильнее энергетики нынешних, обычных. Колорадский жук убегает, как обожженный, от кустов трансагенной картошки. В Европе появились семена мутированных овощей. Большими помощниками в изменении биомассы человека стали зеленые растения — травы. Они очень быстро откликаются на энергетические изменения в экологии Земли. И недаром уже сейчас как бы стихийно появились

сотни и сотни наименований биологически активных пищевых добавок, приготовленных из растений.

Сегодня уже ни для кого не секрет, что причиной большинства заболеваний, поражающих нас в любом возрасте, являются агрессивные элементы, содержащиеся в воде, воздухе, пище. Жалкое зрелище представляет организм человека, загрязненный шлаками. На Земле скопилось очень много веществ, загрязняющих живую Природу. На Земле нет сегодня технологии, способной очистить Природу от грязи, пролитой нефти, сернистых и аммиачных загрязнений, отбросов промышленного производства и других последствий варварского хозяйствования человека.

В процессе перехода в эпоху Водолея радиация Космоса вызовет положительные изменения в организме терпеливой и отзывчивой Природы. А вот нам, людям, есть над чем подумать.

Переход в эпоху Водолея — это абсолютно одинаковый шанс для всех, — выжить и пройти процесс преображения своего организма или умереть как грязный глупец от возгорания шлаков внутри тела и от разложения самой биомассы, напитанной продуктами разложения.

Применение спиртных напитков — процесс упражнения в безумстве. Он сильно укоренился в нашем быту. Применение алкоголя выключает мозг из слаженной работы на обеспечение жизни. Систематическое применение спиртного — это не для того, кто хочет жить. Ежегодно умирают более 1 млн. алкоголиков России. С каждым годом, чем ближе к 2003 году, тем больше умирает любителей спиртного. Мозг не может спасти алкоголика в новых энергетических условиях созвездия Водолея.

Сегодня территория России — одна из самых загрязненных в мире. Около 20% территории — зоны экологического бедствия. Показатель чистоты питьевой воды у нас более чем в пять раз ниже, чем в Европе.

«По данным института питания РАМН, человек в России съедает в год 2 кг несовместимых с жизнью отравляющих веществ». До 10% пищевых продуктов содержат тяжелые металлы: ртуть, свинец, медь и многие др. В животноводстве и

птицеводстве широко используются медицинские антибиотики, загрязняющие пищевые продукты по остаточному принципу.

Никогда не ограничивалось использование химических отравляющих веществ в сельском хозяйстве.

До сих пор замалчиваются истинные знания о непереносимости молочных продуктов и о значительном содержании радионуклидов в молоке, в тысячи раз превышающем их содержание в зерновых, плодах и овощах.

В создавшихся условиях экологического бедствия особенно отягчающие обстоятельства жизни у жителей крупных промышленных городов.

Пищевые добавки из растений, собранных в экологически более благоприятных условиях, — один из способов помочь себе в период, особо тяжелый для выживания.

Пищевые биологически активные добавки (БАД) сегодня — результат работы многих тысяч ученых в течение более чем сорока лет. Астрологические прогнозы трасмутации биомассы человека заставили многих ученых биологов, социологов, врачей и пищевиков соединить свои усилия в поисках тех растений и живых существ на Земле, которые уже имели бы опыт трансмутации и могли бы быть для человека адаптогенами. Выбор пал на довольно обширный список растений, проживших на Земле много тысяч лет. Эти растения лучше, чем люди с коротким веком и самонадеянным образом жизни, отвечают на энергетические экологические изменения на Земле. За свой долгий век растения отработали технику адаптации. В листьях, корнях и соке растений содержится информация, как адаптироваться к изменяющимся условиям. В продуктах из растений содержатся также необходимые микроэлементы, витамины, прогормоны и все то, что помогает адаптироваться к новым условиям, вплоть до изменения кода ДНК. Пищевые добавки как бы отвечают на призыв Гиппократа: «Пусть ваша пища будет вашей медициной, и пусть вашими лекарствами будет ваша пища».

Беда россиян состоит в том, что вся работа ученых мира, направленная на подготовку перехода людей к новым условиям жизни в энергетических условиях эпохи Водолея, в нашей стране замалчивалась. Да и откуда было знать это врачу, если

астрономию и астрологию в медвузах не преподают. И тогда, когда везде на Земле пищевые добавки применяются повсеместно в практике медиков, пищевиков, в семьях — в России полный информационный вакуум. По-прежнему, как из старого бабушкиного сундука, вытаскивают фитотерапию с отварами и настоями трав, в которых сохраняется мизерное количество ценных веществ и информации.

А в мире уже создана мощная индустрия выращивания адаптогенных трав под озоновыми дырами, создана индустрия по их переработке с применением высушивания в вакууме, при низких температурах. Растет число компаний, производящих и потребляющих, торгующих и доставляющих продукт БАД. Потребители из разных стран мира объединяются в международный клуб Health way (Дорога здоровья) с целью получить достоверную информацию и постоянно обеспечивать себя адаптогенами, чтобы выжить, дать своим детям возможность мутировать и сделать это по доступным ценам.

В Россию тоже пришли пищевые добавки. Но как? В условиях информационного вакуума и полного произвола зарубежных компаний россиянин не знает, что лучше и почему у компании Vission и NuTR Power продукция в пять раз дороже, чем у компании Solaway? Хотя продукт — один и тот же. Есть компании производители, а есть продавцы. Чаще всего цены закручивают те, кто рассчитывает на неосведомленность российского покупателя. Появились прекрасные пищевые добавки для детей — в виде привлекательной жевательной резинки, драже, конфет. Применяются препараты для коррекции микробиоценоза. Они содержат комплекс живых микроорганизмов, представителей живой микрофлоры кишечника. Исходным материалом может быть вода с большой глубины Мертвого моря, где, как в консервированном виде, живут все симбиотные микроорганизмы человека.

Несмотря на то, что уже в 1997 году в России прошли международные симпозиумы по БАД, несмотря на то, что организаторы его — Министерство науки и технической политики РФ, Министерство Академии медицинских наук, Министерство здравоохранения и медицинской промышленности РФ, Государственный комитет санитарно-эпидемиологического надзора

РФ, Институт питания РАМН, несмотря на все это, практикующие врачи, фармакологи не осведомлены о полезности и необходимости применения их для помощи больным.

Только отдельные врачи, имеющие свою голову на плечах, вступили в деловые отношения с иностранными компаниями и применяют БАД для себя и своих пациентов.

Дело доходит до смешного. В подмосковных городах в 1997 году летом проходили совещания фармакологов на тему патриотизма российского врача — не дать дороги БАД из-за рубежа российским больным. Врачи, занятые в профилактической медицине, готовы были осудить коллег за применение БАД (травы-адаптогена в удобной для пациента форме в капсуле из кремния) для больных. А что мы можем сами сегодня? Не пора ли понять, что промышленности по производству БАД Россия сейчас не создаст. Медики и пищевики не осведомлены. Денег нет. Время упущено. Но еще можно помочь. Вместо бравурных бизнес-шоу иностранных компаний с охраной ОМОН(а) во дворцах спорта, как у компании Vission, заручившейся минздравовской защитой и вольно завышающей цены, на реализацию БАД надо направить специалистов по питанию и врачей. Помочь народу разобраться, в чем тут суть действия трав на организм человека. Думающий, ищущий врач и пищевик уже там, в деловой кутерьме, в рынке по реализации БАД. Конференции фирм по реализации БАД проводят шоу-праздники по 15—20 тысяч реализаторов. Пора признать: люди умирают от курения табака, от наркотиков, спиртных напитков, от грязи в собственном теле и от лекарств в основном. Нельзя человеку на пороге адаптации принимать лекарства. Ему нужна адаптогенная пища, обеспечивающая старания мозга реализовать в теле трансмутационные процессы. Этим проблемам отвечают БАД.

В Школе здоровья «Надежда» знакомятся с БАД, изучают проблему, рынок. Каждый слушатель может решить для себя вопрос применения БАД.

Список растений, способных сегодня помочь человеку выжить в очень серьезный момент экологического преображения и эволюционного перехода в эпоху Водолея очень велик. Ассортимент БАД более 3 тысяч наименований. Важно

понять принцип — пройдет время, и человек изменится в своей биомассе и энергетике. Обычная пища не сможет быть полностью поддержать здоровье человека из-за загрязнений. Стремясь приспособиться к новым энергетическим условиям, человек может получить поддержку от зеленых растений, успешно преодолевающих уже теперь мутационные изменения. Соки и листья зеленых растений передают в кровь человека информацию своих многочисленных мутаций, насчитывающих сотни и тысячи раз.

Интересным существом, способствующим адаптации человека в наше нелегкое время, является медицинская пиявка. Недаром так популярно теперь лечение пиявками. Всемирную славу обрела участковый врач-гинеколог из г. Колпино, Ленинградской области, за практику с пиявками. Гирудин — воистину удивительный эликсир — адаптоген. Так же, как БАД, пиявка помогает процессу трансмутации биомассы человека. После очистительной терапии в Школе здоровья пиявки способствуют быстрой нормализации показателей крови. Резко меняется свертываемость крови, улучшается самочувствие. Отступают многие болезни.

## ЭНЕРГОИНФОРМАЦИОННЫЙ ОБМЕН В ПРИРОДЕ – ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ ВЫЖИВАНИЯ

На грани перехода из одной эпохи в другую проблема сохранения жизни для человека превращается в чрезвычайную проблему «выживания». Именно Природа дает свою помощь иногда отдельным людям, иногда человеческому сообществу! Она может выразиться в так называемых особых свойствах оказать помощь больному или, что еще более интересно, рассказать тысячам и тысячам других о мудрости и единстве мироздания, о мощи Единого Энергетического начала. На стыке эпох Рыб и Водолея народу пришлось не один раз познать уроки выживания. С первых лет XX века и, видимо, до его конца — это главная идея в России. Среди множества политических лозунгов о «капиталистическом окружении», об опасности гибели революции, о возможных программах резкого увеличения производства продуктов питания, предметов быта,

расширения легкой промышленности, немыслимых реконструкций жилищного фонда, постоянных насильственных революций в сельском хозяйстве витала только одна идея — выживание. Нечеловеческие трудности, вызванные первой и второй мировыми войнами, революцией и гражданской войной, окрасили в кровавый цвет этот земной полигон эволюции, как бы вызывая к жизни только одно — раскрытие тайны выживания. К жизни и громкому звучанию вызывались таланты, кто сможет рассказать, как выжить. Рубеж эпох все ближе. Работа К. Э. Циолковского — «Теория космических эр» — по сути своей была теорией Единого информационного поля Галактики. Это наука о Вселенском Разуме, об океане Энергии, доступном всему сущему на Земле. Парадокс времени — жесткая цензура не выпустила в жизнь «Теорию космических эр». Ее страницы ожили значительно позже в трудах индийского ученого-физика Махариши Махеш Йоги. Учение о Едином Поле Сознания, пронизывающем все сущее в мироздании, стало теоретическим аспектом учения об оздоровлении человека без лекарств и совершенствовании его личности на основе интеллекта. Более 400 исследований, проведенных в лабораториях многих стран, показали, что человек, как биологическая электрическая система, нуждается постоянно в связи с ЕП для раскрытия своих потенциальных возможностей. «Жизнь человека подобна жизни дерева в саду: для того, чтобы каждая его часть — цветки, плоды, листья, ветви обрели совершенство, — необходимо хорошо кормить корни». Постоянная связь с великим и всемогущим хранилищем Божественного Разума Природы — ЕП — и есть та питающая артерия для человека, которая не должна прерываться никогда.

Человек может поделиться своей энергией и получить сколько угодно жизненной энергии из окружающего нас мира, как из океана. Энергоинформационный обмен между человеком и океаном Божественного Интеллекта Природы в ЕП — основа жизни человека. Чем энергичнее обмен, тем больше возможности почувствовать, как меняется энергетическая ситуация вокруг нас. Тем больше возможностей у человека адаптироваться в новых энергетических условиях эпохи Водолея.

Мозг человека — как хранилище маленькой, малюсенькой, мельчайшей частицы Божественного Интеллекта ЕП Матушки-Природы. Как генератор, он отрабатывает в каждом из нас биоэлектрическую программу жизни человека вообще и очень характерные качественно индивидуальные программы персональной, присущей только одному из нас. Человеческая жизнь и квантовое поле, созданное вокруг тела, — это мельчайшая энергетическая капелька Океана ЕП. Представьте себе капельку Океана, образовавшуюся на земле. Если эта капелька-лужица поддерживает связь со своим Создателем-Океаном через ручеек под землей или на земле, она сообщает ему о своей жизни, флоре, а Океан питает ее своей водой и силой. Капелька живет. А если связь прерывается, жизнь капельки по законам океана прекращается. В капельке развивается иная жизнь, чем в океане, а затем... она просто высохнет, перестанет существовать. Исчезнет ли ее энергия? Нет. Вода из нее, не получая подпитки, испарится, унеся часть энергии и информации о том, что здесь за жизнь была. Часть энергии наполнит землю, некогда колыбель капельки. Связь с Океаном ЕП-Создателем, обмен с ним Энергией и Информацией о себе — необходимое и главное условие любой жизни. Энергия и Информация, заключенная в ней особым способом, всегда были предметом изучения физиков. По утверждению Фритьофа Капры, автора книги «Дао физики...», вся материя представляет собой вихревой сгусток движения, в котором нет отдельных изолированных уплотнений. Это вибрационное движение похоже на непрерывный танец, а его ритмические рисунки зависят от молекулярной, атомной и ядерной структуры материи. Любой атом является энергетическим полем, обладающим положительными, отрицательными и нейтральными зарядами, способными создавать электрические и магнитные силы, «не поддающиеся описанию».

Это показывает, как новая квантовая физика может прийти к одним выводам с учениями мистиков на всем протяжении истории человечества.

Человек может научиться контролировать вибрации собственного поля и как бы «настраиваться» своим сознанием на различные уровни колебаний в окружающем нас мире, более

активно и сознательно участвовать в энергоинформационном обмене.

Познакомимся более конкретно с энергоинформационным обменом (ЭИО), представив несколько групп проявления ЕП в окружающем нас мире. Проявление ЕП — как великого Океана Информации и энергии — мы можем увидеть, ощутить и использовать для себя в обмене с миром минералов, растений, планет и звездных миров, животных и человека (рис. 40).

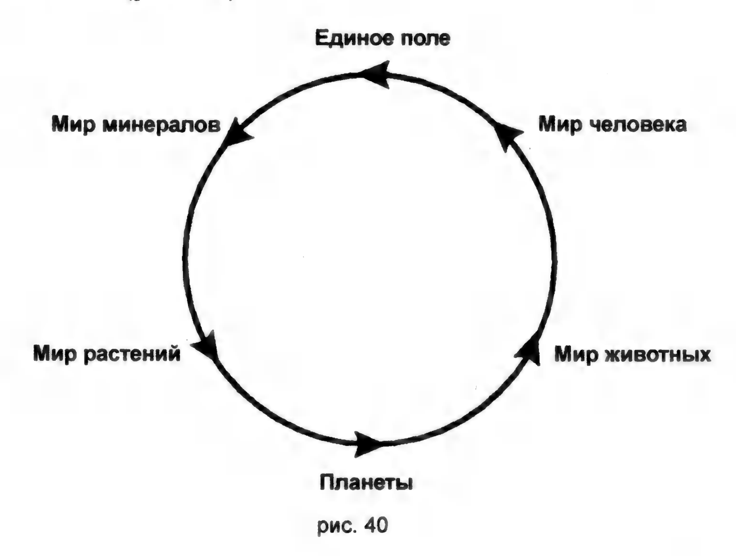



рис. 40

Нужно понять, а затем выбрать способ ЭИО, удобный для каждого из нас. Взаимодействие, сотрудничество, обмен Энергией и информацией с ЕП возможен посредством представителей из любой группы хранилища интеллекта. Само по себе обращение к ЕП человека со словами просьбы, мольбы о даровании здоровья, исполнении желания — включение мыслеобразов, сложившихся традиционно в каких-то техниках, представляет собой ЭИО с полем посредством слова. Такой ЭИО принято называть Магией Слова. Не пугайтесь названия Магия. Познайте его смысл, и страх отступит. Любая ваша молитва, произнесенная в минуты откровения и глубокой веры в помощь Всевышнего, — есть именно Магия Слова. Важно

только, чему служит, какой цели посвящена ваша Магия. Магия Слова доступна человеку. Это самый короткий путь ЭИО с Единым Полем (рис. 41).

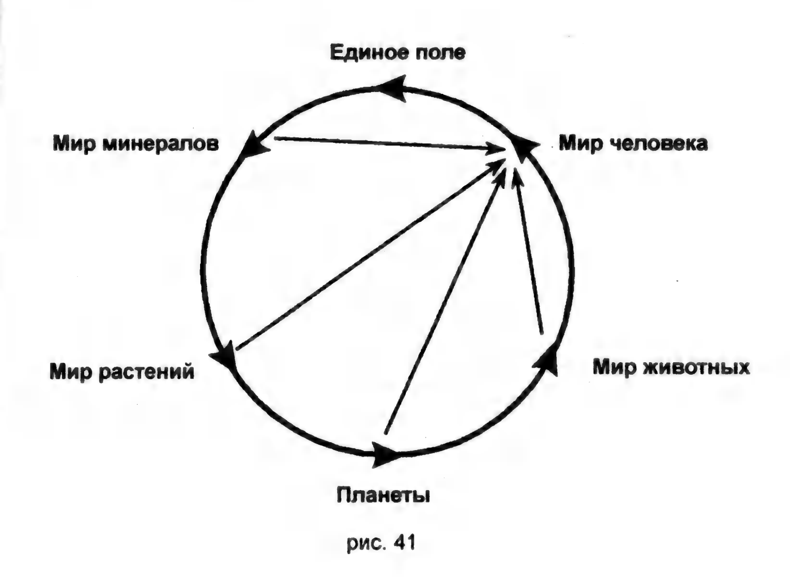



рис. 41

Если вы решили обратиться к ЕП при помощи минерала, кристаллы его помогут вам это сделать с превеликим удовольствием. Они поглощают одну энергию и отдают другую. Любой кристалл обладает уникальным силовым полем, которое может стимулировать развитие всего духовного и материального, проникая в него, насыщая и воздействуя. Он способен реагировать, преобразовывать, регенерировать. Кристаллы кварца, например, стабилизируют эмоциональное тело, подпитывая физическое. Они способствуют развитию интуиции и чувствительности, усиливают способность мозга к познанию и запоминанию познаваемого. Потенциал кристаллов в ЭИО человека настолько обширен, что иногда трудно выбрать, с чего начать их применение. ЭИО человека с ЕП через кристалл следует называть Магией кристалла. Чем больше времени вы проводите со своим кристаллом, тем более тесными будут ваша связь и взаимоотношения с ним. Вы легко будете

улавливать вибрации кристалла, как самого стабильного, самого надежного древнейшего хранилища энергии и информации Единого Поля. Через него мы лучше участвуем в ЭИО. Ведь Земля, на которой мы живем, похожа на гигантский кристалл, а физическое тело человека представляет собой сложную матрицу жидких кристаллов кварца. Примеров использования величайшего Интеллекта и энергетической мощи кристаллов великое множество. Древние люди устанавливали кристаллы в священных местах, чтобы исцелять Землю. Кристаллы кварца сыграли величайшую роль в создании техники, с помощью которой были посланы ракеты на Луну. **Без помощи кристаллов невозможны современные системы связи. Кристаллы гасят низкочастотные колебания от микроволновых печей и телевизоров. Научные исследования подтверждают их целебные свойства.** Целители, фермеры, астрологи, мудрецы, маги — все используют кристаллы, участвуя в ЭИО. Их можно применять без всякого вреда взрослым и детям, для растений и животных. ЭИО посредством кристаллов не допустит вреда человеку, не разрешит войти в ЕП, воспользоваться его энергией в низменных целях. Древнейшая кладовая ЕП, хранящая любовь ко всему живому, накажет вора, лжеца, скрягу, негодяя, остановит руку хулигана и погасит тревожные вибрации взволнованного сердца, поддержит слабую жизнь, направит добро ищущему.

Более близок и доступен абсолютному большинству людей ЭИО с ЕП через растения. О мощных биологических полях растений написано довольно много. Все мы любим отдыхать в тени зеленых братьев наших. Сады и парки, леса и скверы — любимые места отдыха для всех нас. Энергией жизни делятся с нами зеленые жители нашей Земли. Они дарят нам радость наслаждения красотой Земли, помогают творить, создавать прекрасное. О близком общении с растениями и об их поддержке человека в болезненном состоянии, в минуты горечи и разочарования рассказывают многие. Об особой близости, родстве растений человеку говорят длинные перечни растений и их соответствие людям, родившимся под тем или иным знаком Зодиака. Так, родившимся под знаком Водолея родственен кипарис, под знаком Рыб — липа и т.д.

ЭИО через растения может выражаться как приемы фитотерапии, как использование для исцеления утренней росы на траве, как желание помочь умирающему растению без воды. Даже на расстоянии можно «полить» комнатное растение. А разве не удивляет нас до сих пор гибель комнатных растений после смерти хозяина дома, который ухаживал за ними. Магия растения — лишь один из способов ЭИО человека с ЕП. Удивительно защищенным и окруженным заботой всего мироздания чувствует себя человек, познающий мир вокруг себя. Расширяйте границы своего познания. Маститые ученые утверждают, что **познать себя можно только тогда, когда изучаешь более сложно организованные системы. Невозможно познать биологическую систему человека с помощью приборов, созданных человеком для оценки физических параметров тела.** Нынешнее время — время решения узких технических задач на уровне жизненных потребностей человека. Решая эти задачи, человек частенько находит уникальные подходы. Бронирование кабеля связи по принципу бронирования ЦНС в человеке, сооружение шлюзовой системы на реках по подобию систем венозного подъема крови в организме человека, гидравлические затворы на канализационных системах по типу сигмовидной кишки, телевизоры по образу и подобию зрительной системы человека и т. д.

Помощниками для получения уникальных инженерных решений часто становятся окружающие нас небесные светила и наша родная планета Земля — уникальная биологическая электрическая система человека. Для снятия информации интуитивно человек частенько протягивает свои антенны-руки к небу, открывает свои глаза и как бы вбирает в себя через левую руку-антенну всю мудрость окружающего мира, пропускает через себя и отдает через правую руку-антенну. Интересующие его вибрации матрица жидкого кристалла нашего мозга обязательно задержит. Хотите хорошо обмениваться с ЕП через планеты, звезды, воздух, воду, землю — возьмите за правило приветствовать четыре стихии — Огня, Воздуха, Воды и Земли, как творение Всевышнего.

Странно было бы представлять, что человек — единственное живое существо в этом мире. Входя каждый день в

мир, мы будто открываем дверь большого дома, где каждому свое место и занятие. Входить в дом, где много обитателей, лучше всего поздоровавшись. Тогда обитатели большого дома помогут освоиться в нем, сориентироваться, не допустить ошибок и промахов. И пусть будет не так, как мы хотим, а как надо. Прекрасный способ ЭИО с ЕП через четыре стихии, составляющие мироздание, описал в своей книге «Философский камень» академик М. Л. Перепелицын. Он дал изумительное толкование приемов ЭИО, принятое с древнейших времен народами. Именно обращение к стихиям было характерно для живущих среди Природы людей. Удивительные способы иридотерапии предлагают специалисты наших дней путем созерцания луны, звезд, солнца и прекрасных пейзажей Земли — морей, лесов, гор, рек. Все это ЭИО с ЕП через планеты и составляющие их стихии.

О способе ЭИО с ЕП через животных людям известно с незапамятных времен. Именно этот способ вошел в дом человека. Приручая животных, используя их преданность человеку для обеспечения жизни своей, люди перестали задумываться над этим способом снимать стрессы одиночества через животных, кормить себя, одевать, работать в поле, преодолевать расстояния, лечиться с помощью животных. Животные — почтальоны, животные — барометры, животные — сторожа, животные — воспитатели детей, животные — пример красоты земной, животные — вдохновители роста и развития души человека. Это Магия животных.

Продвигаясь по кругу ЭИО, остановим свое внимание на обмене человек — ЕП — человек. Этот вид ЭИО возможен при непосредственном обращении человека к ЕП со Словом. Это Магия Слова. Религия любого народа, как бы она ни выглядела, — это соединение человека с ЕП путем использования отработанных веками методов ЭИО. Самый короткий способ ЭИО — Магия Слова.

Замечательные слова о молитвах людей, используемых в христианской религии наших дней, написал академик М. Л. Перепелицын: энергетическая телеграфная тропинка — связь к ЕП открыта всем. Возьмите способ, оставленный нам отцами. Вдохните от Источника Всевышнего. И произойдет

чудо. Только одно условие — у этого Источника «По вере каждому воздается».

Итак, ЭИО с ЕП возможен через посредство кристаллов — Магия кристалла, через растения — Магия растения, через стихии Огня, Воздуха, Воды и Земли — Магия планет, через животных — Магия животных и через слово — Магия Слова. Используя любой из этих способов, человек может помочь своей биологической электрической системе быстрее почувствовать изменения в окружающем мире, быстрее адаптироваться в новых условиях, корректируя процессы жизнеобеспечения.

Каждый день мы просыпаемся с очередными планами, с надеждой, что и в этот день мы успеем воплотить задуманное в реальность. Изо дня в день, в течение всей жизни мы испытываем в себе постоянное желание что-то делать, творить, пробовать, заботиться и т.д. Что же нас заставляет проявлять жизненную активность и вступать в ЭИО, ведая или не ведая об этом? И это свойство ЭИО присуще всему живому.

Люди с давних пор пытались найти ответ на эти вопросы. Вот что говорил на допросах инквизиции Джордано Бруно: «Итак, я провозглашаю существование бесчисленных отдельных миров, подобных миру этой Земли... Они образуют бесконечную Вселенную в бесконечном пространстве... Далее в этой Вселенной я предполагаю универсальное провидение, в силу которого все существующее живет, развивается, движется и достигает своего совершенства». Другими словами, пробудителем жизни всего сущего Джордано Бруно считал некое универсальное провидение, которое заставляет живые существа проявлять активность и стремиться к своему совершенству.

Ровно через четыре века в самых разных уголках Земли появляются работы о Едином разумном, организующем начале мироздания. Россиянин Н. А. Козарев дает научную трактовку «универсальному провидению». В своих трудах он назвал его временем, которое, благодаря своим активным свойствам, вносит в наш мир организующее начало. Он говорит, что сама жизнь возможна лишь благодаря способности потока времени переносить энергию процесса и полную информацию

о нем от причины к следствию, из прошлого в будущее. Течение времени несет только энергию.

Н. А. Козарев теоретически обосновал возможность изменения физиологических процессов в организме человека за счет внесения информации о нормальной физиологии в квантовое тело больного. **Проходит время, срабатывает энергия события** (внесение информации), и в физическом теле человека происходят изменения (восстанавливаются из болезненного состояния в здоровое органы и системы). Можно изменить внешний вид, можно заложить программу веса, талии, состояния кожи, вычистить печень и почки от шлаков, увеличить объем легких для газообмена, промыть и прочистить половую и выделительную системы. Такой информационный обмен — привилегия человека с приведенными в активное, здоровое состояние всех трех систем связи Мозг-Тело.

1. Конструктивно-благополучную связь по нервным проводам.

2. Чистую, соответствующую генетической программе, систему жидкостной связи.

3. Внутренний Свет, обеспечивающий возможность использования своего Интеллектуального Начала для здоровья в сотни и тысячи раз эффективнее, чем обычно.

В Школе «Надежда», начиная с января 1996 года, проводят для желающих **Космотерапию**. После очистки печени и литоцветотерапии это всегда желанный урок. От участников этого прекрасного урока — Энергоинформационного обмена по Н. А. Козареву пока требуется только обратная связь. Результаты всегда как награда — и Школе, и дерзнувшим поучаствовать в эксперименте Космотерапия. Именно по результатам Космотерапии мы можем оценить мудрость: Время — это энергия события. Течение времени несет только энергию.

Воздействие времени проявляется всюду мгновенно... Поэтому-то возможен мгновенный ЭИО Человека и звезд, Человека и Солнца, Человека и Луны, хотя светила эти находятся на огромном космическом расстоянии от места пребывания человека — участника ЭИО. Концентрация энергии потока времени и ее преобразование в процессах жизнедеятельности осуществляются в живых организмах, космических телах и, в

первую очередь, в звездах. **Признаком живого существа является способность принимать, генерировать и излучать время. Т. е. мы, люди, являемся генераторами времени, носителями эволюции для окружающих нас живых существ, участвующих в ЭИО, в том числе и людей.** Мы имеем возможность ЭИО, существуя не в закрытой энергетической системе собственного квантового тела, но только в общении со всеми живыми существами, носителями нашего же развития. Самая ближайшая к нам звезда — Солнце является для биосферы Земли главным источником времени, а значит, жизни, прогресса и... вдохновения.

В настоящее время много людей, страдающих психическими заболеваниями. Они характерны для людей, которые внутренне отрицают существование более высокоорганизованного сознания, чем их «Я». Обычно эти люди нигилисты. Куцая материалистическая философия приучила их считать, что жизнь на Земле единственная во всем мироздании. Для России такое положение весьма характерно потому, что замалчивание передовых научных достижений в области изучения Вселенной и Человека, а также атеизм были идеологической нормой государственной политики. Законы времени не подчиняются требованиям номенклатуры.

Текущее время — время открытого рынка не только на материальный товар. Вместе с эволюционными, гуманными знаниями в наш мир приходят знания о жестких техниках использования свойств тонкого квантового тела человека с целью «управлять» им. Это техники формирования событий своей жизни за счет других. Применяется нейровоздействие, воздействие словом, воздействие через фото и много других методов, введенных сегодня в практику бизнеса сотен, тысяч дистрибьютеров, самых разных мировых центров так называемой психотерапии религиозных центров Запада и Востока. Тысячи безработных инженеров, программистов, учителей, молодых и зрелых людей усваивают эти техники и спешат обрести свою нейролингвистическую удачу. Подобные техники не только обездоливают их жертвы, но приводят рано или поздно к гибели и «победителей». В Природе должников нет. А законы бумеранга энергии действуют всегда. Дорого обходится

нашему обществу нигилизм, попрание нравственных заповедей и понятие о счастье любой ценой. Зарубежные кампании уже не стесняясь внедряют нейролингвистическое программирование на Российской земле. Это психологическая война. По какую сторону баррикады нужно стать? Кто сегодня вразумительно объяснит это в стране, где регистрируются объединения сатанистов, религиозно-психических воздействий и дикий бизнес.

В последние годы пребывания Земли в созвездии Рыб, как в последние космические секунды смещения оси Земли из последнего градуса созвездия Рыб в тридцатый градус созвездия Водолея, наиболее способными к полноценной адаптации в новых условиях космического пути окажутся люди, осознавшие, что организм человека, как биологическая электрическая система, должен быть чистым внутри, обеспечен прекрасной, без внутренних помех, системой связи по нервным проводам, жидким средам и энергетическим меридианам и... активно участвовать в ЭИО. Система должна быть готова к восприятию плотных потоков времени — носителей новых идей, двигающих эволюцию. Новый участок пути в космосе, новые идеи, новое информационное наполнение, характерное именно для новой эпохи.

## КОСМОС В НАШЕМ ОРГАНИЗМЕ

Ученые-физики считают, что вихревые законы управляют движением воды, которая составляет 3/4 нашего физического тела. «Вода есть чистая потенциальная и бесформенная матка, из которой вся жизнь берет начало. В человеческом организме жидкие среды движутся по системам — артериям, венам, лимфососудам, нервам как бы по большим спиралям, разветвляясь диагонально. Этот порядок диагональных направлений структурирует и отражает наше сознание. Полное значение диагональных направлений в больших вихрях движения жидких сред было известно древним грекам. Они называли его словом «космос» (cosmos) — «порядок», когда энергия как категория материи представлена из движения и организации» (Джил Пёрс).

В мире относительном, в котором мы живем, в мире времени, пространства мы, люди, совершаем свое движение как выбор — или вверх, к упорядоченному божественному вихрю созидания, к Богу, духовно вырастая, или ниспадающим вниз вихрем к Земле, к моменту, когда вихрь порядка (cosmos) превращается в хаос минералов. Спираль человеческого сознания — это выбор направления по вертикалям, выбор пути от порядка к хаосу.

Все спиральные процессы, принадлежащие «Великой Работе» саморегуляции, это к тому же микрокосмические аналогии, повторы внутри человеческого тела вселенского (universal) вихревого порядка.

Учитывая сказанное, человек обязан уважать законы Жизни, обеспечивать своим жидким средам чистоту и состав, заложенные Природой в организм человека изначально. Печень и почки являются фильтрами жидких сред. Спирали нефронов — структурных единиц почек — еще одно подтверждение, что в основе «порядка» жидких сред лежит вихрь спирали. На конце цикла использования крови находятся почки, которые тысячами и тысячами своих нефронов — спиралей «напоминают» крови на новом витке обеспечения жизни вихревые законы спирали жизнеобеспечения.

Движение жидкостей внутри человека по спиралям кровеносных сосудов нельзя понять без понятия об энергии квантового тела — магнитного поля человека — как двигателя жизни и, в частности, двигателя крови. Вот что пишут авторы работы «Спираль защиты и здоровья» Синеок Светлана и Елесив Игорь: «...В мышцах кровеносных сосудов имеется набор катионных микроэлементов, которые формируют самые сильные в природе продолговатые магнитики (медиаторы. — *авт.*), образуя магнитоэкранированный волновод. Магнитная волна даже самой малой величины, проходя по кровеносному сосуду, как по волноводу, раскачивает магнитные системы настолько, что кровеносные сосуды по всей длине превращаются в микронасосы крови. Каждая мышечная ткань имеет свой набор катионов. Набор и компоновка таковы, что исключение даже одного компонента снижает магнитную восприимчивость, а следовательно, и управляемость (судороги, слабость, грыжи,

дистрофия, аритмия, атония и т.д.). Особенно тяжело сказывается дефицит пьезоэлемента — кремния. Можно утверждать, что в основе фитотерапии, морских солей, грязей, **глин** лежат катионно-ионные и прежде своего кремниевое насыщения».

Полевая энергетика человека описана довольно подробно современными физиками. Они выделяют в поле человека три вида энергии: **кулоновскую, лептонную и магнитную**. А соответствующие этим видам энергии уровни рассматриваются как хранилища, обеспечивающие вихревой порядок эволюционного существования. При идеальном энергетическом наполнении этими видами энергии человеческий организм должен уметь вырабатывать все необходимые жизнеобеспечивающие компоненты, в том числе витамины, гормоны и микроэлементы.

Кулоновское поле обеспечивает ионность биожидкости в человеческом организме. Благодаря постоянно поддерживающейся кулоновским полем ионности обеспечивается постоянный процесс метаболизма. Кулоновское поле — начало жизнеобеспечения любого живого организма. Оно пронизывает все пространство, истекает от Солнца, планет, человеческого организма, каждой живой клетки. Кулоновское поле «втекает» в организм в виде сферических волн и, пройдя определенные фокусировки, концентрируются в зоне двенадцатиперстной кишки. Именно в этом отделе ЖКТ отмечается максимальная степень ионизации перерабатываемой пищи. В тонкой кишке максимальная ионизация получает продолжение — последующий синтез. Величина кулоновского поля человека может меняться от максимально большого до опасно малого. При вывихах шейного отдела позвоночника величина кулоновского поля всегда низкая. Снижается интенсивность физиологических процессов, нарушается функциональное обеспечение органов, искажается информационный межклеточный обмен. Снижаются защитные функции организма.

Можно сказать, что на физическом плане **иммунитет — это степень ионности организма, прямо связанная с величиной кулоновского поля.**

В настоящее время идет стремительное уменьшение кулоновского поля пространства и человека из-за человеческой

деятельности, загрязнения окружающей среды, невежественного применения продуктов питания и грубейшего пренебрежения состоянием позвоночника, как канала передачи энергии в организме человека, с первой минуты жизни в роддоме до смерти, широкое применение электронных приборов, не обеспеченных средствами защиты человека от их воздействия.

**Лептонное поле** для большинства людей окружено тайной. Приборов для его оценки и измерения нет.

Тем не менее физики считают, что материальной основой, на которой осуществляется целесообразность жизненных процессов, является лептонное поле, первооснова информационно-энергетического обеспечения жизни. Все живое имеет свои лептонные поля. Они всегда локализованы. Ось лептонного поля Земли совпадает с осью ее вращения. Особенность лептонного поля — передача информации на его материальной основе мгновенная, т. к. для него абсолютно проницаема любая материя. Оно вездесуще — мышление, ясновидение, интуиция, информационные каналы, смерчи, цунами, грозы, землетрясения, шаровые молнии — все это проявление лептонных полей.

В человеческом организме канал лептонного поля сформирован вдоль позвоночного столба. Внутри каждого позвонка — отрезок спинного мозга, как лептонный генератор в виде «Н». Каждый генератор спинного мозга связан энергетическими каналами с определенными органами.

На макушке черепа, под теменной костью (7-я чакра) и в зоне копчика (1-я чакра) имеются спиральные образования входа и выхода лептонной энергии.

В нормальном состоянии лептонные генераторы (как бы вставлены друг в друга), направляют лептонную энергию в соответствующие органы. Наши органы постоянно находятся на лептонной подпитке. Подзарядка всех органов происходит даже когда мы спим. Сон — это энергетическое восстановление органов путем подзарядки по лептонным каналам.

Если систематически один и тот же генератор не получает подзарядку, то соответствующий ему орган истощается. Сначала возникают функциональные расстройства, а затем и патологические изменения.

Лептоны содержат всю информацию о Вселенной, о ее прошлом, настоящем и будущем. Процесс мышления, интуиция, прием и передача информации — функции лептонных полей. Настройка лептонных генераторов для самостоятельной работы происходит в первые семь дней жизни человека. Первоначальную энергию для подзарядки лептонных полей и включения в полноценную работу собственных генераторов ребенок получает через материнскую грудь. Поэтому так важно грудное кормление в первые семь дней жизни. Задержка прикладывания к груди более чем на два часа ведет к ослаблению энергетического жизнеобеспечения.

Немало для здоровья ребенка могут сделать умелые руки энергетически сильного здорового акушера. Вибрациями пальцев рук вдоль позвоночника новорожденного можно привести в активное состояние лептонные генераторы только что появившейся на Земле жизни и помочь будущему человеку быть в хорошей энергетической форме сразу, с первого часа жизни. Наши предки хорошо знали тонкости «выглаживания тела новорожденного». Выполняли этот процесс с любовью, с молитвой, с мыслью о будущем. Они подсознательно, обрядно считали, что «энергия идет за мыслью». И это правильно, считают современные физики.

Пребывание Земли в разных созвездиях как энергетических системах каждые две тысячи лет, приводит к изменению лептонных полей, свойственных человеку, так как лептонное поле Земли реагирует на изменяющееся лептонное поле созвездий, куда она входит. Изменение режимов работы лептонных генераторов у человека обусловливает свойства его по-новому воспринимать окружающую среду и проявлять свои качества как человека. Поэтому-то пребывание Земли в каждом созвездии, как правило, отмечается в человеческом обществе не только физиологической адаптацией к новым энергетическим условиям, но, что не менее важно, новые условия ведут также к информационному скачку. А по закону спиралей, вихрей и права человеческого выбора — этот скачек может быть не только вверх.

«Медицина будущего откажется от лекарств. Прежний терапевтический арсенал будет заменен новыми видами излучения,

и только некоторые из них мы начинаем открывать...» — заявил доктор Д'Арсенваль. Изучение взаимодействия полей человека и среды подвигает решение этой проблемы. Однако развитие техники, появление новых приборов и электрических устройств, облегчающих нашу жизнь, «блага цивилизации» — линии электропередач, компьютеры, радиотелефоны — это все электроизлучатели, которые воздействуют на квантовое тело человека и разрушают его. Мешает ЭИО человека и лептонных полей природы. Жесткие ЭМИ принято называть патогенными — это могут быть:

Космические излучения,
Геопатогенные зоны,
Социально-патогенные воздействия,
Технопатогенные излучения.

(Более подробно об этих видах воздействия на квантовое тело человека и способах защиты от них можно познакомиться в книге «Внутренний свет», авт.).

Биоизлучения от водоемов, гор, лугов, лесов — все, что включает биоинформационный обмен с факторами Природы, всегда выбирающими спираль адаптации только вверх, помогает Человеку сделать всегда правильный выбор, что и соответствует задаче момента — **познать, чтобы выжить.** Энергоинформационный обмен Человека с полями Природы через кристаллы, через растения, через Землю и иные планеты и звезды, через животных и посредством человеческого общения — это путь познания ради Жизни.

Сегодня наука всех стран пытается создать защитные средства от жестких техногенных электромагнитных излучений. Однако их стоимость, как правило, превышает стоимость самих аппаратов — излучателей.

Необычайное решение этой весьма острой проблемы нашла группа московских ученых-физиков. Изучая воздействия микролептонов — мельчайших физических частиц на углеводородное вещество, ученые, как говорится, случайно наткнулись на очень интересную конструкцию, которая заработала как

генератор тонких физических полей, о существовании которых официальная физика все еще спорит. Дальнейшие исследования показали, что генерируемое тонкое физическое поле является отличным экраном для всех вредных излучений.

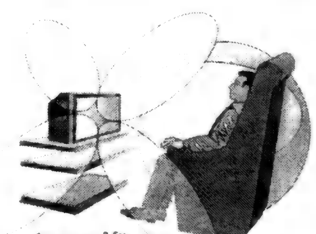
Открытое явление и легло в основу совершенно нового нейтрализатора аномальных излучений. Его основу составляет упомянутый генератор — конструкция из специального сплава в виде многоступенчатой спирали, уложенной по специальному соотношению осей. Коробочка, размером в четверть портсигара, массой 30—70 г, создает как бы тончайшую завесу вокруг любого «вредного» прибора, проходя через которую так называемые крупнокалиберные излучения разбиваются на мельчайшие частицы. Вредность их ослабевает в сотни раз.

Ученые заинтересовались также, как ведут себя различные химические элементы в генерируемом тонком физическом поле. Оказалось, что они возбуждаются, и уже их излучение весьма благотворно сказывается на нашем организме. Отобранные химические элементы вмонтировали в генератор — сделали из него активатор. И человек стал получать дополнительно так называемое полевое питание. Его экранирующие свойства усилились. Как бы усилился и иммунитет у человека. Он меньше болеет. Работоспособность повышается до 16 часов в сутки.

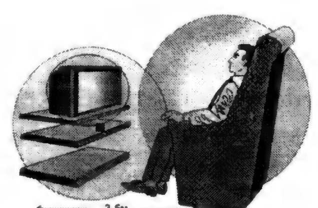
И нейтрализатор, и активатор ученые в течение двух лет испытывали на себе. Дали они положительные результаты и в народной медицине, где контроль их применения велся прибором по показаниям биологически активных точек (БАТ). Эффективность применения нейтрализатора подтверждена НИИ медицины труда. Госстандарт России разрешил его к реализации.

По существу создан механический биопомощник. Но сила его воздействия на тонкие физические поля на несколько порядков выше, чем у признанных народных целителей.

Итак, нейтрализатор «Гамма — 7Н» разрушает вредное излучение от телевизора, компьютеров, СВЧ печей, технологической аппаратуры, нейтрализует аномальное (геопатогенные) излучение в квартире, на даче, на рабочем месте, предохраняет радиоэлектрику от отказов и разрушений (рис.42, 43).

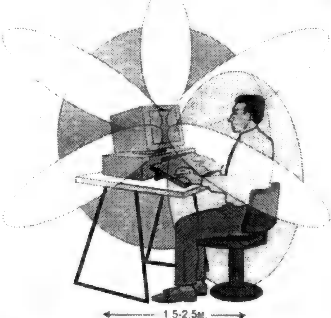



ТФ - излучение включенного телевизора.

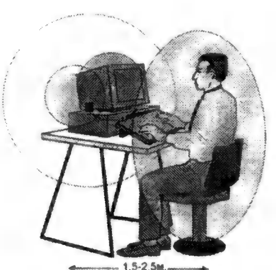



Действие нейтрализатора ГАММА - 7Н на излучение включенного телевизора.

рис. 42




ТФ - излучение включенного компьютера.




Действие нейтрализатора ГАММА - 7Н на излучение включенного компьютера.

рис. 43

Активатор «Гамма — 7А» излучает тонкие физические поля, благотворно влияющие на организм человека, восстанавливает энергетический баланс, сглаживает или устраняет функциональные нарушения в организме, предохраняет от отрицательного полевого воздействия окружающих материальных объектов.

# О БЕГЕ

### Урок здоровья, теория.

Многие мои читатели помнят меня по трассам марафонов в Архангельске, Бресте, Москве, Ростове, Владивостоке, Хабаровске и т.д. За годы поисков путей из мрака лабиринтов болезни к здоровью я попробовала многое. Иные методы оставляла сразу. Так было с голоданием. Я оставила его, едва только попробовала. Много читала, думала, несколько раз поголодала и твердо поняла — больному человеку со слабым кишечником голодать нельзя — никогда не выздороветь. Сегодня я уверена в справедливости биологической формулы — **Функция создает орган —** более, чем тогда.

Если какой-то орган сдал, ослаблен, то восстанавливать надо всю систему организма, но особенно нагружать больной, ослабленный орган или всю систему. Никакие щадящие диеты и голодание не возвратят здоровье больному ЖКТ. Теперь я вижу это на сотнях и сотнях моих последователей. Единственное требование для того, чтобы восторжествовало здоровье вместо болезни, — нельзя нарушать закономерностей нормальной физиологии.

Много методов я отбросила, едва прикоснувшись к ним. Это экстрасенсы с их «все могу». И сегодня уверена — пользоваться их помощью нельзя. Нужно развивать, укреплять, а если надо и ремонтировать свое биополе, а не подставлять голову под чужие руки.

Но бег оставался долго моей не проходящей любовью. Более десяти лет я тренировалась в оздоровительном беге и участвовала в марафонах и сверхмарафонах. Пробежала 25 марафонов и 3 сверхмарафона по 100 километров. Думала, что никогда не оставлю этот метод тренировки тела, духа, воли и души. Начала бегать в 40 лет я совершенно неожиданно, вернее, начинала ходить, потом бегать. Прочитала много книг. Неожиданно для себя, очищая тело, увидела, что становлюсь все сильнее и сильнее, и даже сильнее более молодых и более тренированных женщин.

Стала уговаривать их промывать кишечник ради победы на беговой дорожке. И после клизм они обгоняли меня. Мне доставляло это огромную радость. Я рассказывала им о раздельном питании, и победы моих подруг становились более убедительными. Свои первые уроки здоровья я проводила на больших собраниях бегунов — много сотен человек архангелогородцев в клубе «Гадвик», многотысячное собрание участников марафона мира в Москве по олимпийской трассе, в клубах шахтерских городов, участников пробега на трассе 100 километров в День шахтера и т. д. И любители бега, слушая об очищении организма, понимали меня, потому что многие и бегом-то занялись в поисках методов выздоровления. Частенько сейчас меня узнают в разных уголках России мои друзья по бегу.

В 1988 году, в городе Шахты, где я работала и вела свой клуб здоровья, тогда уже нашумевший своей компанией борьбы за здоровье, медицинские работники организовали травлю. Под их перекрестным огнем ломали шею уже многие тысячи людей. Не миновала сия чаша и меня. Даже доктор физкультурного диспансера, Ольга Рудольфовна бывшая Плюкфельдер, свидетель моего выхода из бедственного нездоровья к марафону, включилась в компанию выполнения указаний свыше.

Пытаясь опорочить методы очищения, которые люди уже оценили, медики отказались оформить мне допуск на марафон. Была шумная компания осуждения уринотерапии. В ход была пущена городская газета «Ленинское знамя». Группа врачей порочила уринотерапию и раздельное питание. Конференция терапевтов вынесла решение — люди умирают, голодая «по Семеновой».

С 1989 года я не участвовала в официальных марафонах. До 1992 года рано утром, как все предыдущие более десяти лет, я надевала спортивный костюм и уходила бегать. Сама отсчитывала свои марафоны. В выходные бегала в 2—3 раза больше, чем в будние дни. А потом тихо оставила бег.

Причиной, а может быть поводом к тому, была моя бурная работа со специалистами Всемирной организации Аюрведа. Тогда я освоила технику освобождения нервной системы от стрессов. В 1990 году на первой всесоюзной конференции инициирована в технике ТМ, затем, в январе 1991 года, прослушала

уроки Школы Созидательного Разума, позже, в апреле 1991 года, — освоила технику Сидхи. Эти техники мобилизуют все жизнеобеспечивающие силы организма. И я стала понимать, что **можно физически совершать работу здоровья, а можно ласково и свободно предоставить возможность совершить это силами природы, заложенными в наших глубинных кладовых сознания.** Постепенно я стала бегать все меньше и меньше. Перестала нырять в ледяные проруби, предоставляя телу после большой работы большой отдых с полным расслаблением и восстановлением сил.

Бег дал мне старт к здоровью, подарил первую радость победы над болезнью. Он помог мне совершить черновую работу освобождения тела от шлаков, от страха болезни и т. д. Но постоянно нарабатывать потенциал здоровья изнурительными многочасовыми тренировками в более старшем возрасте — нельзя. Об этом говорили мне знатоки древних Школ Аюрведы, специалисты из Америки, Индии, Швеции, а я все еще продолжала бегать.

Чем богат человек в период своей интеллектуальной зрелости — Интеллектуальным багажом. Мы привыкли использовать свой интеллект только в практике по производству работ, а ведь интеллект может **все**, и прежде всего спасать нашу жизнь, наше здоровье. Этому можно научиться и дать возможность сознанию «полечить» наше тело.

Об этом мечтали наши ученые — В. Ф. Войно-Ясенецкий («Дух, душа и тело»), К. Э. Циолковский («Теория космических эр»). И вообще, Аюрведа всегда жила в сознании россиян. Естественные подходы к восстановлению здоровья без лекарств жили на Руси всегда.

Наши православные наставники и святые оставили нам великое наследие укрепления души и тела приобщением к святым источникам бессмертия.

Наши ученые и народные целители всегда были открывателями старых, как наш мир, истин, определяющих жизнь и здоровье человека.

Наши национальные устои семьи, определенные когда-то в «Послании Владимира Мономаха» и постулатах «Домостроя» всегда были дыханием русской Аюрведы.

С 1991 года я перешла на кочевой образ жизни, переезжала из города в город, из одного конца России в другой. Дома бывала редко. Бегать стала мало, а потом и совсем перестала. И только потом, в 1996—97 годах, впервые встретилась с книгами, объяснившими мне, что наступило время, когда Земля проходит особый период адаптации к новым энергетическим условиям созвездия Водолея. Все живое на Земле и сама Земля, как живой организм приспосабливается к жизни в иных космических условиях. Адаптация проходит как трансмутация биомассы, и человека в том числе. Большие физические нагрузки с волевыми решениями не приносят человеку пользы, а приводят к пустым затратам энергии, столь необходимой для приспосабливания тела к иным условиям жизни. Надо освободить тело от пустых затрат энергии, оставить тренировочные нагрузки, как большой спорт, и дать возможность мозгу справиться с процессами адаптации. Поэтому так важно не перегружать тело физически, не вводить в него лекарств, алкоголя, наркотиков и других веществ, вызывающих сбои в созидательной работе мозга.

Сегодня, оглядываясь назад, я могу сказать, что решение мое оставить бег тогда, в 1992 году, было правильным. А уже теперь, с апреля 1997 года, в период наиболее сильных адаптационных процессов на Земле, о больших физических тренировках и спортивных успехах не надо думать. Не стоит тешить свое честолюбие. С вечными Законами Жизни не стоит спорить.

О беге я не стану рассказывать как о методе тренировки и оздоровления. Если кого-то интересует эта страница моей биографии, ее можно прочитать в книге «Все болезни от нервов». В Школе здоровья бег не используется как урок здоровья. Время бега ушло, наступило время созидательного разума, время адаптации к новым условиям жизни на Земле. Пройдет немного времени, и из практики и жизни людей исчезнут способы упражнения в безумстве — алкоголь, насилие, волевые виды спорта, лекарства...

В новых грядущих условиях жизни человеческий организм, использующий это, не выдержит. Бег тоже уйдет. Каким он будет для жителей грядущей эпохи?...

# КРИСТАЛЛОТЕРАПИЯ С МЕТОДОМ СУДЖОК

## Урок здоровья, практика.

Энергетическое выражение основы здоровья человека — его квантовое тело. **Радиус квантового тела — количественная характеристика возможности быть здоровым.** Если радиус тонкой энергетической оболочки мал — мала возможность быть здоровым. Поле с радиусом квантового тела 25—30 см позволяет человеку только лежать. Это слабое состояние полного бессилия организма. При родовых подвывихах шеи радиус квантового тела редко бывает больше 60—80 см. Даже эти величины в наш век — подарок судьбы. Третий день пребывания в Школе для каждого слушателя — день коррекции позвоночника, а точнее — день соединения головы с телом (туловищем). Генератор интеллектуального обеспечения — мозг изливает свою энергию по системам связи, в том числе по нервным проводам, с момента коррекции шейного отдела позвоночника во много десятков раз более, чем до того. Радиус квантового тела становится 21—22 м (методы замера — радиоэстезия). Телу человека, привыкшему к дефициту жизненно необходимой энергии, непросто принять и задействовать эту энергию на восстановление здоровья. Лучшие результаты можно получить, если всю систему нервных проводов в нашем теле (более 70 тысяч) проинспектировать, «прозвонить», убрать все препятствия на линии связи, подготовить к приему потока энергии от мозга к телу.

Этой цели служит техника обработки БАТов (биологически активных точек), как концов нервных проводов, на кистях рук и стопах ног. Это кристаллотерапия. Она проводится по программе техники СуДжок-терапии, разработанной ученым из Южной Кореи, профессором Пак Чже Ву. Эта техника существенно дополняет иглоукалывание, но по простоте своего исполнения доступна абсолютно всем.

Знатоки этой техники производят воздействие на БАТ(ы) заостренным концом палочки, карандашом и т. д. В нашей

Школе здоровья СуДжок становится кристаллотерапией. Наши методисты работают кристаллами горного хрусталя. Эта техника стимуляции энергообеспечения всех органов и систем человека создана самой Природой. В этом ее сила и безопасность. На ладонях рук, на пальцах и на стопах ног находится множество точек соответствия, через которые можно улучшить энергоподачу в самые разные органы и системы. Если неправильно прижать точку соответствия — то вреда не будет, просто техника не сработает.

За сутки до коррекции позвоночника все слушатели Школы готовят свое тело к приему большого объема энергии от мозга. Методист по СуДжок-терапии работает с каждым. Вместо заостренной палочки по корейской методике мы используем кристаллы горного хрусталя. Их воздействие на БАТ(ы) во много сотен раз более эффективно, чем воздействие палочки. Во второй день пребывания в Школе кристаллотерапию получают все.

Кристаллы горного хрусталя увеличивают энергию падающего на него света и, срабатывая как пьезокристалл, превращают ее в своей кристаллической решетке в электрическую энергию. В БАТ(ы) направляется генерированная пьезокристаллом энергия. Она проходит по нервному проводу тела от БАТ(а) к органу соответствия, ликвидируя на своем пути застои энергии. Энергия всегда стремится к максимальному проявлению. Беспрепятственная циркуляция энергии в теле человека — залог его здоровья. Застой энергии — причина болезни.

При обработке кристаллами БАТ(ов) в отдельных точках возникают сильные боли. Болезненную точку соответствия нужно стимулировать до полного исчезновения боли и появления тепла.

Для работы можно применить кристалл от 3 см в длину и более, так чтобы было удобно им пользоваться.

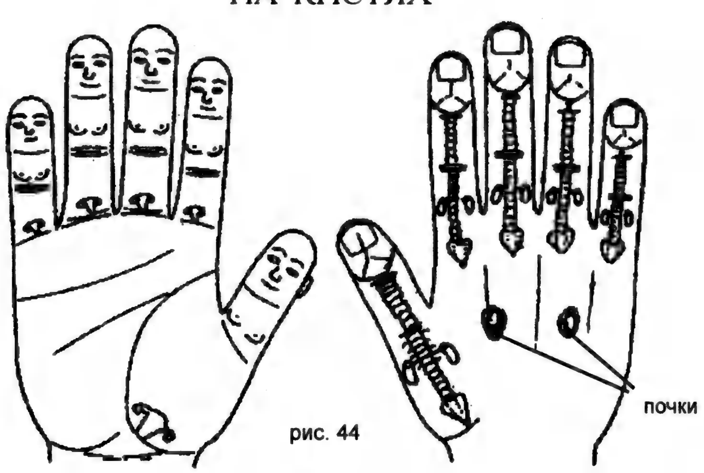
Пьезоэнергия, исходящая от кристаллов в нервные провода, родственна биоэнергии человека. Слушатели Школы не только получают процедуру кристаллотерапии, но и сами могут изучить ее в один из уроков (восьмой день Школы). Метод не требует заучивания, запоминания. Его достаточно один раз понять, а пользоваться можно всю жизнь.

Суть методики предельно проста и доступна. Тело человека состоит из туловища как центральной части и пяти выступающих частей

1) голова и шея,
2) левая рука,
3) левая нога,
4) правая рука,
5) правая нога.

Сходство строения кистей и стоп с телом очевидно, поскольку в них тоже есть пять выступающих частей — пять пальцев (рис. 44, 45, 46, 47).

## СИСТЕМА СООТВЕТСТВИЯ НА КИСТЯХ




Рассматривая костную основу пальцев в качестве позвоночника, можно проводить стимуляцию соответствий пораженных позвонков под разными углами.

Наиболее активные точки расположены в области ногтевого ложа. Последняя фаланга каждого пальца соответствует голове, средняя — органам в области грудной клетки, первая — органам брюшной полости.

Прокалывая точки на последней фаланге, мы энергетически воздействуем на кору и подкорку головного мозга. Иногда застои энергии в области мозга сопровождаются головными

болями десятки лет. Кристаллотерапия, соединенная с коррекцией позвоночника, позволяет избавиться от болей. Прокалывая точки, надо внимательно следить за ощущениями. Если при надавливании кристаллом ощущается острая боль, придерживайте кристалл в этой точке, пока боль не исчезнет. Застой энергии ликвидирован — распирающие, давящие режущие боли в нервных волокнах исчезли. Повторяя воздействие — нормализуем энергоснабжение, и болезнь отступает.

## СИСТЕМА СООТВЕТСТВИЯ НА СТОПАХ

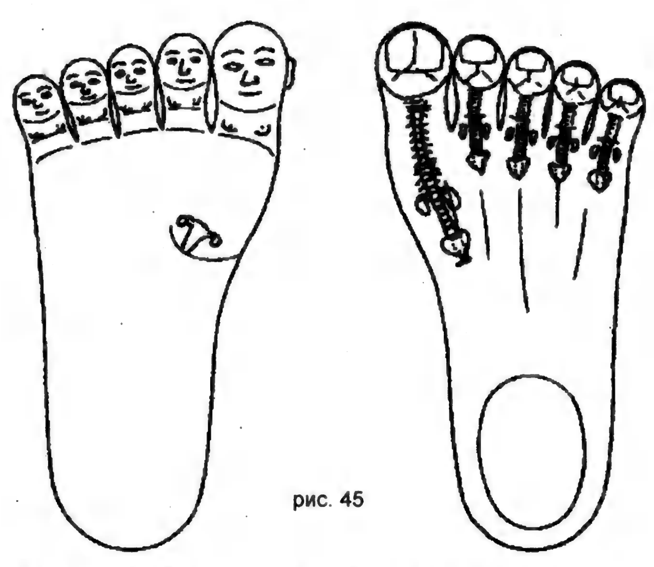


рис. 45

Стимулируйте болезненную лечебную точку соответствия очень тщательно до полного исчезновения в ней болей и появления устойчивого ощущения тепла.

Особый интерес представляют точки соответствия на ладони руки и подошве ног. Рисунки 44—47 иллюстрируют, какие органы имеют точки соответствия на этих поверхностях.

Если у кого-то из слушателей появляются болезненные симптомы, мы не применяем инъекций и таблеток. У Аллы К. из г. Магнитогорска появились сильные головные боли в день очистки печени. Все понятно — еще до приема сока лимона и

# ФУНКЦИЯ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ ВОЛН МЕЖДУ ОСНОВНОЙ И МИНИСИСТЕМАМИ СООТВЕТСТВИЯ

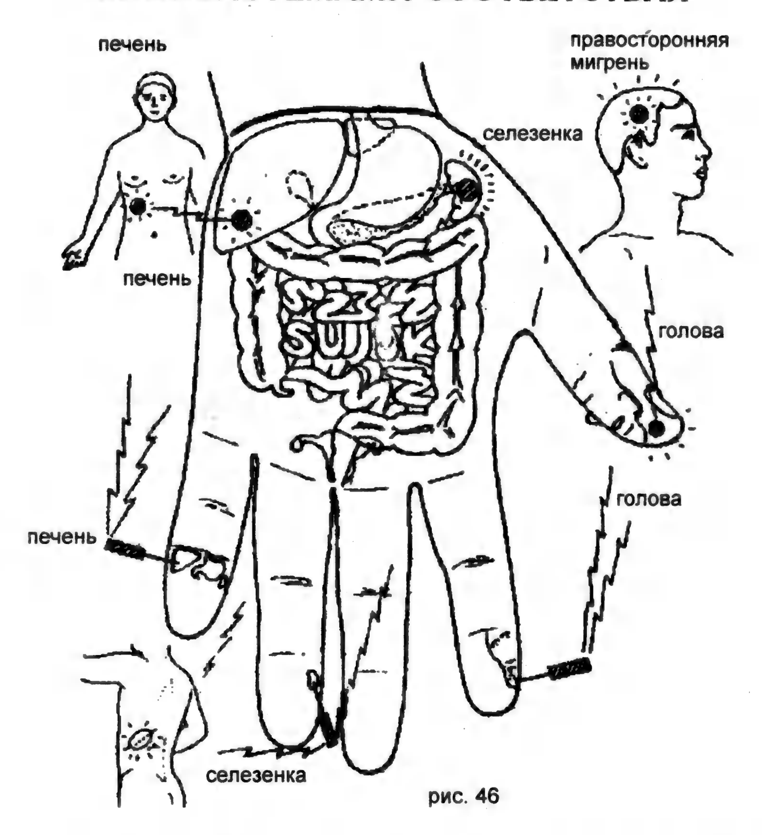



рис. 46

масла начались выбросы грязной желчи и повторное ее всасывание в кровь из ТОК. Конечно, надо вымыть кишечник и ликвидировать первопричину головной боли. А теперь поработаем с кристаллом. Острым концом кристалла воздействуем на болевые точки на последних фалангах пальцев рук, придавливаем их и как бы вкручиваем кристалл и ждем, когда боль утихнет. Так было и с Аллой К. Через несколько минут боль утихла. К началу очистки печени Алла была в форме.

Василий Т. из г. Воркуты приехал к нам с тяжелейшим заболеванием почек, с отметкой серьезного лечебного заведения:

«аналогов выздоровления нет», как следствие болезни почек — вторичная гипертония. Во время уроков по обучению технике кристаллотерапии методист показал Василию точки соответствия почкам (рис. 44), на которые он часами воздействовал. В результате — процесс выздоровления на фоне терапии очищения и раздельного питания ускорился. Ушли отеки, нормализовалось артериальное давление.

## ОСНОВНАЯ СИСТЕМА СООТВЕТСТВИЯ НА СТОПЕ

**Система соответствия стопы построена на тех же принципах, что и кисти.**

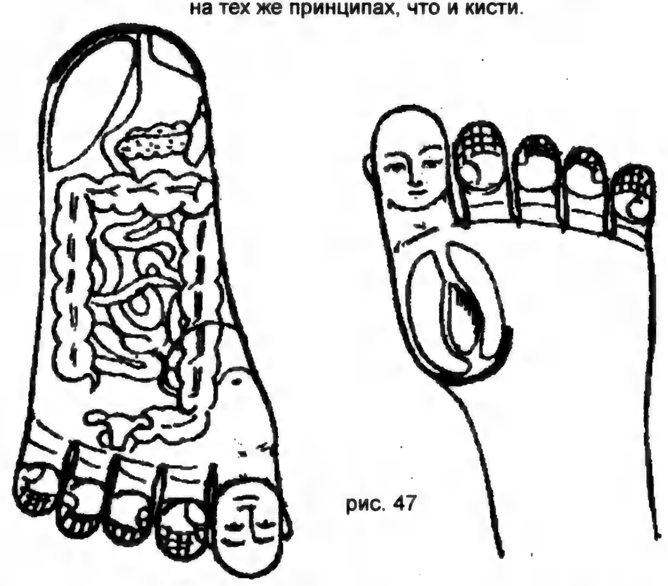


рис. 47

**На стопах находятся самые сильные системы соответствия. Стимуляция стоп более эффективна, а часто и более удобна.**

Методом кристаллотерапии можно снять боль в области сердца, желудка и других органов. Но главное в этой технике — регулярно очищать энергетические каналы в системах связи мозг — тело от сопротивлений и застоев, препятствующих нормальной циркуляции энергии и созданию сильного квантового тела.

# СТАТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ХАТХА-ЙОГА

## Урок здоровья, практика.

Что я знаю о йоге? Наверное, очень и очень мало. Но за годы самостоятельного знакомства с йогой судьба подарила мне хорошие книги о йоге, дважды я дышали воздухом Индии, ходила по улицам Бомбея и Калькутты, Дели и Агры, впитывала аромат цветов Гоа, навсегда запомнила кгахты Варанаси и храмы любви Каджурахо, а когда на улицах родного города становится по-летнему знойно, я вспоминаю розовую прохладу Замка Ветров в Джейпуре.

Мой рассказ о йоге — это только мой путь к здоровью. Я не претендую на абсолютное знание. И никогда не называю себя знатоком йоги. Я всего лишь ученик-заочник, выросший без гуру, учителя. Моим учителем были книги, а первым пригласил меня в мир йоги человек щедрой души, преподаватель Новочеркасского политехнического института Николай Михайлович Фурсов.

Теперь, когда у меня своя Школа здоровья, я очень верю в исцеление людей и в общий комплекс естественных методов оздоровления, включая знания йоги. Как могу, объясняю тонкости этого великого учения. Ведь сотни людей, желающих освоить Хатха-йогу, тоже не имеют гуру.

Мудрец древней Индии Патанджали систематизировал знания по йоге. В йоге следует отметить восьмиступенчатый путь развития. Первая и вторая ступени — морально-этические, предусматривающие изучение морально-этических аспектов йоги. Третья и четвертая — это психофизическое совершенствование человека. Это дисциплина тела. Остальные четыре относятся к Раджа-йоге и предусматривают совершенствование сознания.

Что привлекает более всего больного человека в критический момент жизни? Избавиться от боли, от дискомфорта внутри, от страха смерти. И вдруг попадает ему, скажем, статья

из журнала «Наука и жизнь» о чудесах исцеления с помощью йоги. И начинает этот бедный больной человек пытаться повторить позу «змеи», сложиться в «рыбу», расправить легкие в позе «замок», закручивает тело в «коровьей морде» и гневается в позе «льва».

Может увлечься, кое-что освоить. Потом попадут ему в руки рекомендации индийского учителя йоги по потреблению воды и иного питья. И станет бедняга пить по нескольку литров в день. А ведь стоило бы подумать, что жители Индии, где рекомендации разработаны и апробированы тысячелетиями, обитают в тропической зоне. Температурный режим и выделение влаги через кожу у них иные, чем у нас. И будет ли под силу такая гидротерапия нам с вами на Дону, в Подмосковье, на Урале, в Сибири и т. д., неизвестно.

Помнится, 16 марта 1988 года я вернулась из Индии в Москву. Последние пять дней мы отдыхали в гостинице «Аэропорт», в Калькутте. Дни стояли жаркие, и я больше всего времени проводила в бассейне (помните песню В. Леонтьева «Доплыву до Индии») — это происходило именно в этом бассейне. Температура поднялась (+56° С в тени), а мы выходили из ласковой прохлады бассейна только чтобы поесть. Очень много пили соков, напитков, воды. Я подсчитала количество выпитой мною жидкости — более семи литров за день. Через сутки, 16 марта, в аэропорту Шереметьево меня встречали друзья. Меховые шапки, шубки, яркий слепящий снег. На термометре −16° С. Тут же меня пригласили на встречу с йогами в Москве. Мне очень запомнилась эта встреча. В уютной квартире, где мы встретились, собрались любители йоги. Интеллигентные, обаятельные люди. Ищущие, читающие и искренне любящие сокровищницу здоровья — йогу. «Что написано пером — не вырубишь топором» — это мнение многих. К йоге подходят, как к канону. Написано: пить 5 литров воды в сутки — пьют.

Так ведь написано-то где? В Калькутте. В западной Бенгалии, где температура +56° С 16 марта.

В 1992 году 20 марта я побывала на встрече йогов в Нижневартовске. Над снежными просторами Заполярья завывала вьюга, вездеход поставили вплотную к двери подъезда

дома, где я жила. Косматые вихри переплетали дорогу. На термометре $-24^0$ С. А йоги Нижневартовска тоже пьют воду, и тоже по 5 литров в сутки.

— Зачем? — спросила я.

— Так ведь написано, — был ответ.

Для кого написано и где? В Западной Бенгалии, где всегда знойное лето, где водно-солевой и тепловой обмен у человека совсем иной, чем в Нижневартовске.

А йоги в Москве и Нижневартовске пили и пьют не только воду, но пьют еще и молоко. Этим же отличаются и все, кто тяготеет к Восточным наукам древности. Пьют молоко потому, что так написано 2, 3, 4, 5 и более тысяч лет назад. Тогда были другие условия жизни. Не взрывались ядерные снаряды, **не поступал** с пищей и водой, а больше всего в сотни и десятки тысяч раз больше, чем с другими продуктами — **с молоком** — стронций. Тот самый стронций, что мешает нам избавиться от болезней потому, что включает реакции замещения разумного элемента кремния на кальций в нашем организме. Пьют молоко и аюрведисты, и макробиоты, поливают молоком голову, как в древности, и уповают... разве что на помощь Всевышнего. Так ведь и Бог-то помогает тем, кто разумно трудится.

За последние 10 лет мне не раз доводилось слышать смелое: «Я йог» или «посмотрите, он йог». Порой достаточно одного взгляда, чтобы волна горькой обиды за человека подступила к сердцу. Какой же ты йог, если лицо у тебя серое, взгляд тусклый, живот висит над ремнем, талии не видно. За столом в черноморском профилактории тебе мало одного ужина. Ты берешь добавку, съедаешь все подряд. Спишь, пока солнце не напечет затылок, позволяешь себе дерзости и нетерпимость к окружающим, не добр и не щедр душой, не раскроешь рта без платы за знания, что обещаешь подарить людям.

В древней Руси сказители и ворожеи часто ходили от селения к селению и за «сказы» свои ничего, кроме хлеба и крова на ночь, не брали. Великий русский мыслитель Н. А. Бердяев образно предсказал моральный и физический кризис человека, если он перестанет верить в великое предназначение свое и в сверхсознание и бесконечно могучие силы

Вселенной, к коей принадлежит. Своим нынешним существованием мы отвергли все непознанное нами и стали жить по принципу «Живу один раз. Жизнь короткая. После меня хоть потоп и т. д.». А Природа и Вселенная не терпят хамов. Они должны обожраться, нахапать и уйти со сцены. Согласно «Теории космических эр» К. Э. Циолковского, человек — сущность бессмертная, вечная. И может он существовать в двух видах — в виде белковой формы, как мы с вами, вечно хворые телом и духом, и в виде вечной лучистой энергии информационного поля индивидуума. В белковой форме мы приходим на Землю, чтобы аккумулировать энергию Солнца и совершенствоваться в познании земного бытия; как говорится, «пройти искусы» нашего столь жадного до комфорта и излишеств тела. Лучистая энергия никогда не исчезает и не появляется вновь. После смерти человека его информационное поле возвращается в единое информационное Поле Галактики.

Философия К. Э. Циолковского гуманна, она оптимистична, наполняет все человеческое существование большой ответственностью за поведение свое в обществе, на Земле и в Великом Космосе. С чего же начать больному человеку? Ему ведь не до философии Н. А. Бердяева и теории К. Э. Циолковского. От каждого куска хлеба у несчастного появляется нестерпимая боль в желудке, постоянно жжет под правым ребром, распирает боль в яичнике, не дают спать больные суставы, мучают запоры и т. д. Читать ли ему Раджи-йогу? На мой взгляд, надо бы знать такому человеку, что каждому ученику в йоге общество выделяло гуру-учителя. И прежде, чем допустить его к изучению асан — упражнений для тела, ученика приобщали к тайнам очистительных процедур, к Яма-йоге (Яма — очищение в отличие от Ама-шлаки, грязь в теле). Ученик обязательно приводил в порядок свой кишечник, желудок, дыхательные пути. Учился, есть, пить, голодать, любить Природу, желать добра окружающим больше, чем себе. И только тогда ученику рассказывали о правилах тренировки тела. Прежде всего, знакомили с анатомией человеческого тела, со значением крови, воздуха, воды для здоровья. Ученик изучал строение и функции каждого органа. Учился образно представить, что происходит в теле при исполнении мысленного

11 Зак. № 574

приказа тому или иному органу, т. е. постигал терапевтический эффект асан. Ученик получал элементарные знания в астрологии, биоритмологии Природы, в законах геофизики и, конечно же, аутогенной тренировки и информационного обмена с Природой.

Наши журналы сейчас, даже на мой, весьма неопытный взгляд, пытаются изобразить йогу чем-то вроде ритмики. Компания по обучению йоге в журналах отшумит, муть осядет, а чистая река информации с вечными истоками мудрости своей напоит жаждущих. Ибо восторжествует истина. «Если ученик готов, учитель придет».

Итак, с чего начинают те, кому я рассказываю о йоге?

Очищение кишечника — шаг первый на пути к йоге. Освоение раздельного питания. Строгий контроль за работой кишечника на протяжении всей жизни, так как для здоровья нет ничего страшнее свалки гниющих отходов в кишечнике (Амы). Приведение в порядок всего желудочно-кишечного тракта. Очистка дыхательных путей с помощью очистительных душей носоглотки, метод Нетти (уринотерапия). Упражнения для глаз. Очистка каналов зрительных нервов. Изучение упражнения для отдыха глаз. Приобщение к правилам дыхания. Понятие о задержке дыхания, дыхательной гимнастике. Изучение работы своего сердца. Пульс — как ориентир для ритма при выполнении асан. Начинающий должен почувствовать музыку пластики собственного тела, музыку ритма своего существа и ритмов Природы, ощутить единение и наслаждение моментами этих пластических ритмов. На первом же занятии ученик твердо усваивает, что заниматься йогой лучше всего в то время, когда семья спит, когда никто и ничто не нарушает вашу сосредоточенность в «разговоре с телом». Для занятий подготовьте коврик приятного для ваших глаз цвета из натуральной ткани и запомните: этот коврик только для занятий йогой. Для других целей его никогда не используйте. И использует его только один человек.

Расположитесь так, чтобы при выполнении асан ваше лицо всегда было обращено на Восток или Север. Это будет способствовать созданию условий резонанса при взаимодействии электромагнитных полей Земли и Вашего тела.

Помните главное правило йоги: все асаны — это прежде всего гимнастика сосудов и дыхательных путей. Поэтому **выход в асану выполняете на выдохе, фиксацию асаны производите на задержке дыхания с ярким представлением терапевтического эффекта упражнения.** Тесты для терапевтического эффекта наговаривайте произвольно с обязательными словами: «...Здор-р-р-овая кр-р-расная кр-р-ровь входит в (орган)..., очищает его, питает, оздор-р-равливает и т. д.». Никогда не применяйте в тестах глаголов с частицей НЕ. Команда к действию должна подаваться только в утвердительной форме.

Задержка дыхания в асане обязательно сопровождается самым сильным мышечным напряжением в течение 4 или 8 ударов сердца. При сильном напряжении мышц в кровь выделяется большое количество углекислоты, которая воздействует на черепно-мозговые центры саморегуляции всего организма. Выход из асаны производите медленно, с мелкими довыдохами и вдохами, будто вы нюхаете цветы. Небольшой отдых в позе «мертвого человека» в исходном положении, и снова асана. Мы повторяем асану 4 или 8 раз. Особо важные, те, которые нужны индивидуально каждому, повторяются большее количество раз — 16–24. Так, если очень трудно дается асана, то ее следует выполнять не 4, а 16 раз. Сложность упражнений возрастает от первого к последнему. Все асаны выполняйте с закрытыми глазами. В среднем, занятиям йогой уделяется 25–30 минут в сутки. Этого достаточно для выполнения 16–18 упражнений. Всего же в арсенале начинающего около 50 упражнений. Они популярно описаны в самых различных пособиях по йоге. Ежедневно набор упражнений несколько меняется за счет вариации изученных упражнений. Перевернутые позы — самые последние. Они универсально действуют на тело, меняя направление гравитационных сил в теле на противоположное. Это отдых сосудам и встряска всем клапанам. Не торопитесь встать на голову. Очень мне полюбилось выражение автора книги о йоге болгарина В. Евтимова: «Прежде чем встать на голову, надо иметь ее».

После окончания асан (особенно перевернутых поз) не вскакивайте, не суетитесь. Примите позу «мертвого человека»,

отдохните в полном вакууме сознания и только потом вставайте, заканчивайте утренний туалет и идите на работу.

В воскресные и праздничные дни можно встать пораньше и уделить занятиям йогой больше времени. В соответствии с биоритмами Природы лучшее время для занятий йогой — утро. Дорогие, милые женщины! Вы обременены работой дома и на производстве, приготовлением пищи и плохо работающим транспортом. Многие из вас воспитывают детей без мужа. Не пожалейте для себя 30 минут в тихий утренний час. Ваше тело щедро отблагодарит вас за бережное отношение к себе.

Все асаны выполняйте с закрытыми глазами, во избежание энергетических потерь через зрение.

Все асаны выполняются на задержке дыхания, и это является определяющим их свойством тихого, спокойного, как песня, ритма, в противоположность мощной, активной, очень быстрой технике исполнения парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой. **Перерыв между занятиями хатха-йога и дыхательной гимнастикой А. Н. Стрельниковой — 8 и более часов.**

А теперь, дорогие друзья, то немногое, что вы узнали от меня, примените к классическому комплексу из хатха-йоги. Упражнения эти широко публикуются в самых разных изданиях. Начинайте выполнять упражнения и, самое главное, помните, что никто никогда не выполняет асаны из хатха-йоги плохо. Каждый выполняет их так, как позволяет ему его тело. С каждым разом и с каждым днем прибавляется четкость и чистота выполнения упражнений. Появится радость владения своим телом, придет здоровье. Степень приложения необходимых усилий для достижения ощутимых успехов прямо пропорциональна степени упадка Вашего Здоровья.

И помните: для того, чтобы хорошо себя чувствовать, мало быть просто здоровым, мало быть просто образованным, мало быть богатым. Нужна еще и иная сила — Культура Сердца. Воспитание Культуры Сердца и есть цель йоги. Невозможно чем-то насильственным или противоестественным развить в себе Культуру Сердца. Это психическая чуткость. Она развивается в постоянном размышлении о предметах высоких. Это

чрезвычайное качество дарит человеку то единственное, что называется счастьем здорового Человека.

Предлагаемые асаны — для любого комплекса упражнений. Осваивая их, вы сможете приобрести уверенность в себе, почувствуете, что владеете телом. Выполняя каждую асану, помните о ее терапевтическом эффекте. Включайте сознание на оздоровление того или иного органа.

В программе Школы здоровья упражнения статистической гимнастики хатха-йога применяются в комплексе:

1. очищение кишечника, печени, почек, сосудов, суставов,
2. коррекция позвоночника,
3. ревизия внутренних органов,
4. ежедневная баня с пропариванием и очисткой кожи,
5. парадоксальная дыхательная очистительная гимнастика,
6. глинотерапия.

Главная цель программы занятий хатха-йога — укрепить мышечный корсет, связки, восстановить естественное положение внутренних органов после того, как они были опущены, смещены, зажаты каловыми мешками кишечника и извращены дефектной иннервацией через невыставленный позвоночник.

**Последовательность выполнения асан:**

1. Поза «Мертвого человека».
2. «Трость».
3. Закрут «Разбудим кишечник».
4. Поза «Плода».
5. «Катушка».
6. Сед на пятках. Поза «Ученика».
7. Сед на пятках. Вращение глазами.
8. Низкий поклон «Йога мудра».
9. Дренаж печени и селезенки.
10. Захват руками за спиной.
11. Поза «Крокодила».
12. Поза «Змеи».
13. Поза «Кузнечика».
14. «Обруч».
15. Поза «Крокодила».

16. Сед между пяток.
17. Зажим «Анус».
18. Поза «Верблюда».
19. Растяжка. Поза «Молящегося».
20. Поза «Рыбы».
21. Поза «Крокодила».
22. «Полулотос».
23. Растяжки в «Полулотосе» на левую ногу, на правую ногу.
24. Перекрут «Коровья морда».
25. Поза «Кота».
26. Поза «Кошка под забором».
27. «Треугольник» сидя.
28. «Треугольник» стоя.
29. Поза «Журавлика».
30. Поза «Орла».
31. «Плуг».
32. «Велосипед».
33. «Березка».
34. Поза «Плода».
35. Поза «Мертвого человека».
36. Поклон Учителю.

Для усиления терапевтического эффекта каждому студенту нужно внимательно познакомиться с нормальной анатомией и физиологией человека. Научиться слушать сердце и чувствовать ритм, проговаривать тесты в асане **«Здор-р-ровая кр-р-расная кр-ровь входит (например, в щитовидную железу) и оздор-р-равливает ее».**

**Перед началом урока «Статическая гимнастика хатха-йога» надо**: проветрить помещение, лучше занятия проводить на открытой веранде, балконе, благоустроенной площадке с теплым полом, ковровым покрытием. Зажгите свечи, благовония, включите тихую медитативную музыку. В такой класс слушатели войдут с интуитивным желанием будто наедине «Поговорить с телом».

**Одежда для занятий**. Лучший вариант — специальная, для других занятий и целей не используемая, всегда чистая, но

избегайте возбуждающих рисунков и надписей. Одежда должна быть из натуральной ткани, плотно облегать тело, обеспечивать свободу движений. Волосы собраны, и не должны спадать на лицо. **Учитель должен видеть качество выполнения асан.**

**1. Поза «Мертвого человека».**

Это поза истинного настоящего отдыха. Задача ученика — расслабить по возможности все мышцы, отключить свое сознание от окружающей среды. Расходованная ранее энергия и задержанная в зонах застоя станет беспрепятственно циркулировать и стремиться к максимальному проявлению. Так больные и ослабленные участки тела получат дополнительную силу.

Систематические тренировки позы «Мертвого человека» даруют полное успокоения всего организма и извлечение резервов энергии для оздоровления и труда.

*Исходное положение:* Лежа на спине, определите самое удобное для вас положение. Руки вдоль туловища, глаза закрыты. Уйдите в себя. Представьте себя с ног до головы. Дыхание ровное, спокойное (рис. 48).

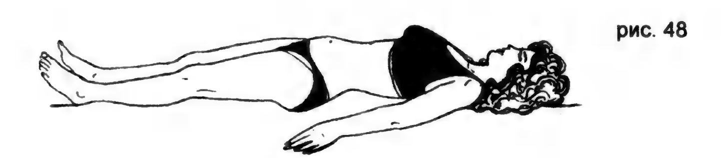


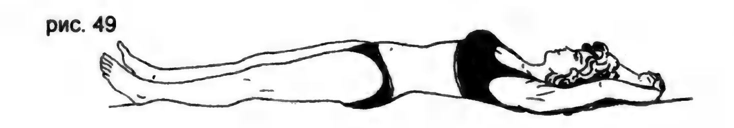
рис. 48

Учитель может проверить технику выполнения расслабления: поднять руку, ногу, опустить. По свободному падению, как у мертвого, можно судить о качестве выполнения позы «Мертвого человека», позы полного расслабления.

**2. «Трость».**

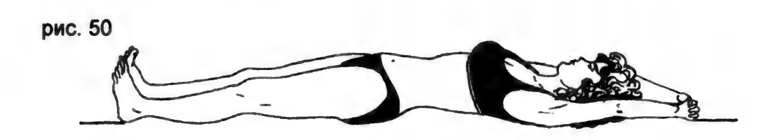
*Исходное положение:* Из положения лежа на спине вытяните ноги, руки над головой «в замок», чтобы тело было в одну линию. Вдох (рис. 49).

рис. 49



*Вход в асану:* на счет 3—4 выдох, натяните руки в замке по линии, **пятки вперед, носки на себя**, растяните тело до боли в пупке (рис. 50).

рис. 50



*Асана:* Задержка дыхания на четыре удара сердца.

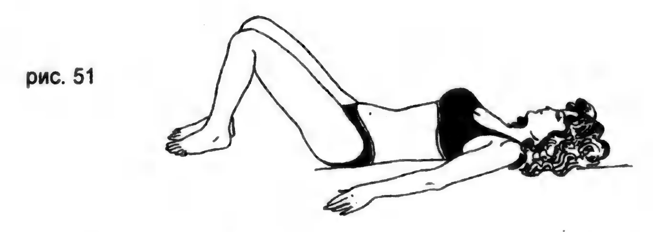
*Выход из асаны*: Ослабьте напряжение, отпустите носки и «замок», довыдохните, свободное дыхание.

*Эффект:* Вытяжение позвоночника, улучшение кровообращения межпозвоночных хрящей, профилактика и восстановление иннервации органов, и предупреждение грыжи дисков. Излечивает паховую и пупковую грыжи.

**3. Закрут «Разбудим кишечник».**

*Исходное положение:* Из положения лежа на спине согните ноги в коленях, обопритесь ступнями на коврик. Вдох (рис. 51).

рис. 51



*Вход в асану:* На счет 3—4 выдох. **Голову поверните направо (ложитесь на ухо), ноги — влево**, прижав колени к полу (рис. 52).



рис. 52

*Асана:* Задержка дыхания на четыре удара сердца.

*Эффект:* О нем говорит само название «Разбудим кишечник». Усиливает кровообращение, стимулирует пищеварение, перистальтику кишечника.

***Примечание:*** Все закруты, повороты, захваты и другие изменения в положении головы, конечностей начинайте с правой стороны (это связано с порядком циркуляции энергии в теле человека).

**4. Поза «Плода» — самообхват сидя.**

*Исходное положение:* Сидя, согните ноги в коленях. Ладони соедините в замке над голенями ног. Вдох (рис. 53).



рис. 53 рис. 54

*Вход в асану:* На счет 3—4 выдох. Обхватите колени руками (ладони на локтях), голову нагните к коленям, касаясь глазницами (рис. 54).

*Эффект:* Растяжка позвоночника, выброс из кишечника газов, активизация перистальтики, улучшение кровообращения и дыхания. Эта поза может помочь «наутлекислородить» кровь,

продлить время пребывания в парной. Она не зря называется позой плода, т. к. в ней тело занимает положение очень экономно в пространстве и способствует самым эффективным режимам процессов жизнеобеспечения.

**5. «Катушка».**

*Исходное положение:* Как в позе «Плода» (см. рис. 53).

*Вход в асану:* Притяните голову к коленям.

*Динамичное исполнение:* На счет 3—4 сильно качнитесь назад, голова по-прежнему прижата к коленям. Качание назад — вперед проводите на свободном дыхании (рис. 55).



рис. 55

*Эффект:* «Катушка» усиливает эффект предыдущей асаны. Она «утюжит» позвоночник, увеличивает его подвижность, тонизирует мышцы спины, увеличивает подвижность грудной клетки.

После «Катушки», как динамичного упражнения, успокойте дыхание, примите позу «Мертвого человека».

**6. Сед на пятках. Поза «Ученика».**

*Вход в асану:* Медленно опуститесь на колени, и спокойно сядьте на пятки. Ступни, колени, бедра сомкнуты по всей длине, от колен до кончиков пальцев полностью соприкасаются с полом. Ладони спокойно лежат на коленях. **Туловище держите прямо**. Мышцы по возможности расслабьте. Дыхание ровное, ритмичное, спокойное. Глаза закрыты.

Если начинающему трудно сразу сесть на пятки, то можно слегка наклониться вперед и поддерживать туловище руками. Носки вместе — пятки врозь. Ноги можно слегка разомкнуть (рис. 56).

*Эффект:* Хорошо развивает подвижность в голеностопных суставах. Улучшает внимание. Это поза сосредоточения, отключения от посторонних мыслей.

**7. Сед на пятках.**

**Вращение глазами.**

*Исходное положение:* Сед на пятках (см. рис. 56).



рис. 56

*Асана:* На счет 3—4 закройте глаза. На счет 3—4 откройте глаза. Спокойно смотрите перед собой.

Повторите 4 раза.

На счет 3—4, не поворачивая головы, посмотрите **вправо** до боли в глазах.

На счет 3—4 посмотрите **прямо**.

На счет 3—4 посмотрите **влево**.

На счет 3—4 посмотрите **прямо**.

Повторите 4 раза.

На счет 3—4 посмотрите **вверх**.

На счет 3—4 посмотрите **прямо**.

На счет 3—4 посмотрите **вниз**.

На счет 3—4 посмотрите **прямо**.

Повторите 4 раза.

На счет 3—4 круговые вращения глазами **вправо**.

На счет 3—4 посмотрите **прямо**.

На счет 3—4 круговые вращения глазами **влево**.

На счет 3—4 посмотрите **прямо**.

Повторите 4 раза.

*Эффект:* Асана усиливает кровообращение, укрепляет мышцы оптического аппарата. Помогает избавиться от дефектов зрения, дальнозоркости, близорукости, косоглазия и др.

**8. Низкий поклон «Йога мудра».**

*Исходное положение:* Сед на пятках. Руки за спиной в замке. Туловище прямое. Вдох — выдох. Вдох на каждые 3—4 счета (рис. 57).

*Вход в асану:* Плавно наклонитесь вперед, выдыхая, не отрывая ягодиц от пяток, коснитесь лбом пола. Руки в замке поднимите за головой (рис. 58).

*Асана:* Задержите дыхание на 3—4 удара сердца. Внимание сосредоточьте на позвоночнике и мышцах живота.

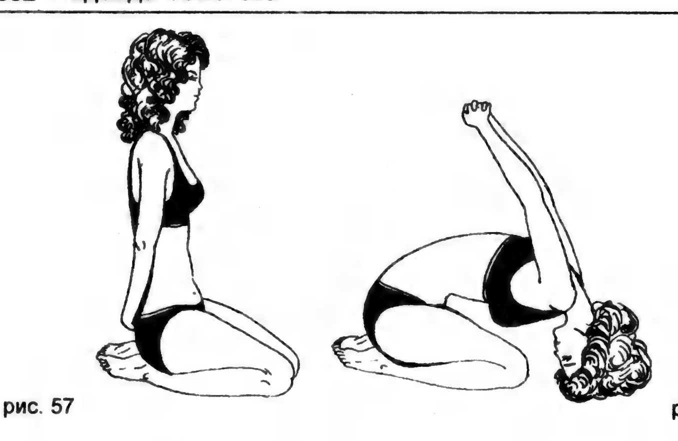


рис. 57 рис. 58

*Выход из асаны:* Медленно выпрямитесь, одновременно вдыхайте. После вдоха, в исходном положение резко выдохните.

Повторите 4 раза.

*Эффект:* Эта асана во всех комплексах известна под названием «Йога мудра». Она помогает укрепить мышцы живота и спины. Стимулирует деятельность поджелудочной железы, печени, селезенки. Нормализует пищеварение и дает мощный энергетический импульс к преодолению самых тяжелых пороков сознания — зависть, ревность, ненависть и страх.

**9. Дренаж печени и селезенки.**

*Исходное положение:* Сед на пятках. Руки в замок над головой. Поднимите голову, посмотрите на руки, закройте глаза. Вдох (рис. 59, 60).

*Вход в асану* круговые вращения глазами: На счет 3—4 выдыхайте, сядьте **вправо** от ног, пружиня наклоняйтесь **влево** до полного выдоха (рис. 61).

*Асана:* На счет 3—4 задержите дыхание. **Внимание на селезенке и поджелудочной железе.**

*Выход из асаны:* На счет 3—4 медленно вернитесь в исходное положение, вдыхая.

Повторите то же самое с седом **влево** и наклоном **вправо**. **Внимание на работе печени.**

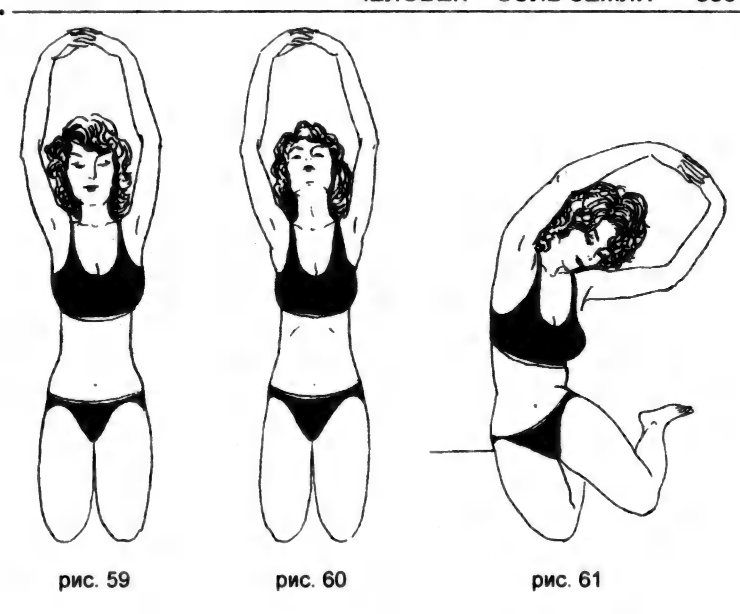


рис. 59 рис. 60 рис. 61

*Эффект:* Асана улучшает кровообращение и работу эндокринно-ферментной системы. Усиливает отток желчи и сока поджелудочной железы, нормализует жировой обмен и перистальтику.

**10. Захват руками за спиной.**

*Исходное положение:* Сед на пятках (см. рис. 56). Вдох на счет 3—4.

*Вход в асану:* На счет 3—4, выдыхая, сведите руки за спиной, правая — ладонью снаружи вдоль позвоночника, левая — через плечо, голову и локоть отведите назад, соедините пальцы в замок (рис. 62).

*Асана:* Задержите дыхание на счет 3—4.

*Выход из асаны:* На счет 3—4 медленно вдыхая вернитесь в исходное положение «Сед на пятках».

Повторите 4 раза.

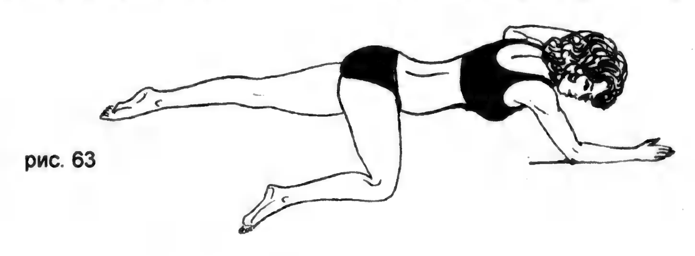


рис. 62

**11. Поза «Крокодила».**

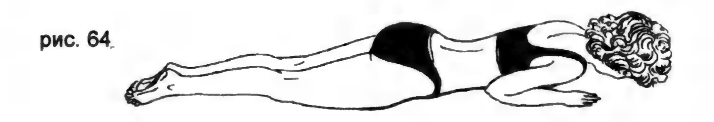
Это полное расслабление на животе. Идентична позе «Мертвого человека».

Ложитесь на живот, согните одну ногу в колене и подтяните слегка к животу, как вам удобно. Руки согните в локтях, вытяните их вперед, пальцы свободны, ладони вниз. Голову на бок. Глаза закрыты. Полный покой 10—15 секунд (рис. 63).

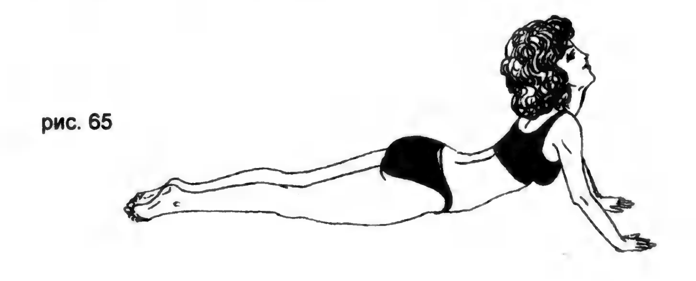

рис. 63

**12. Поза «Змеи».**

*Исходное положение*: Ложитесь на живот, выпрямите и соедините ноги: бедро, голень, голеностоп — одна линия. Ноги плотно прижаты к полу. Лицом вниз, касаясь лбом пола. Руки в локтях согните, прижмите к туловищу ладонями вниз на уровне щек. Вдох на счет 3—4 (рис. 64).

рис. 64


*Вход в асану:* На счет 3—4, выдыхая, медленно прогнитесь назад на вытянутых руках (рис. 65).

рис. 65


*Асана:* Задержите дыхание на счет 3—4. Сосредоточьте внимание на щитовидной железе и позвоночнике, мысленно проходя по нему сверху вниз. Если Вы хорошо освоили позу и можете выдержать задержку дыхания больше на счет (8—16—32), переведите внимание на солнечное сплетение.

*Выход из асаны:* На счет 3—4, вдыхая, вернитесь в исходное положение.

Повторите 4 раза.

*Эффект:* Асана нормализует работу щитовидной железы, нервной системы, тонизирует глубокие и поверхностные мышцы, убирает деформации в позвоночнике, активизирует работу почек.

**13. Поза «Кузнечика».**

*Исходное положение:* Ложитесь на живот, лицом вниз, лбом касаясь пола, руки вдоль туловища, ладони под бедра. Вдох (рис. 66).

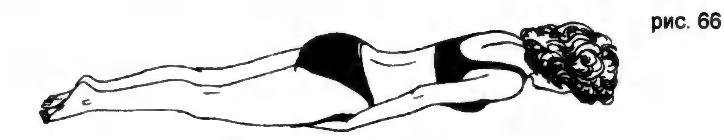


рис. 66

*Вход в асану:* На счет 3—4 выдыхайте и поднимите ноги как можно выше, не сгибая колен. Помогайте себе прогнуться, поднимая бедра ладонями. По мере тренировки можно выполнять наиболее трудный вариант позы «Кузнечик». Отрывать одновременно от пола и ноги, и туловище, и голову. В этом случае основное усилие приходится на мышцы живота вокруг пупка (рис. 67).

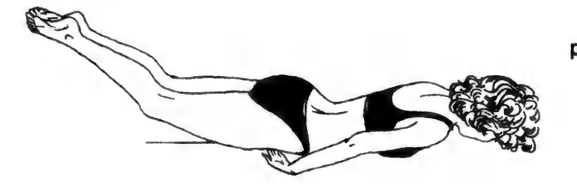


рис. 67

*Асана:* Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание сосредоточьте на пупке.

*Эффект:* Хорошо развивает мышцы живота, спины, активизирует работу почек, оздоравливает нервы позвоночника, увеличивает диафрагму.

Повторите 4 раза.

**14. Поза «Обруч».**

*Исходное положение:* Ложитесь на живот, лицом вниз, лбом касаясь пола. Согнутые в коленях ноги широко разведите, возьмитесь ладонями за голеностоп. Вдох (рис. 68).

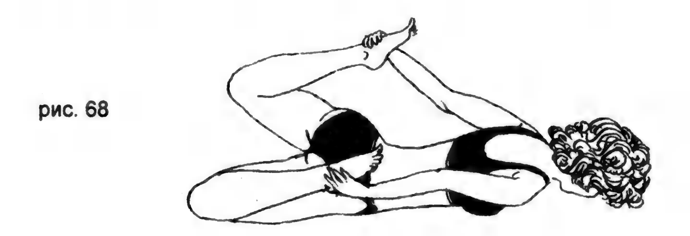


рис. 68

*Вход в асану:* На счет 3—4 выдыхая, прогнитесь назад, одновременно поднимая ноги (помогите себе руками), широко раздвиньте ноги. Голову отведите назад (рис. 69).



рис. 69

*Асана:* Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на позвоночнике, пищеварительных органах.

*Эффект:* Асана улучшает кровообращение органов брюшной полости.

Повторите 4 раза.

Если вы хотите укрепить брюшную стенку, никогда не знать грыжи, значительно помолодеть, окрепнуть как мужчина, расстаться с лишним весом и животом в частности — научитесь ходить в «Обруче». 20 метров ходу в «Обруче» — это средняя норма здорового человека. Счастливого пути!

Отдохните и расслабьтесь.

**15. Поза «Крокодила».**

Это полное расслабление на животе. Идентична позе «Мертвого человека».

Ложитесь на живот. Согните одну ногу в колене и подтяните слегка к животу, как Вам удобно. Руки согните в локтях, вытяните их вперед, пальцы свободны, ладони вниз. Голову на бок. Глаза закрыты. Полный покой 10—15 секунд (см. рис. 63).

**16. Сед между пяток.**

Из позы «Крокодила» согните колени, широко раздвинув ноги, встаньте на колени. Голень и голеностоп — прямая линия, прижаты к полу. Медленно сядьте между пяток. Руки на коленях, пальцы выпрямлены. Закройте глаза. Дышите ритмично, спокойно. Внимание на мочеполовой системе и анусе (рис. 70).

*Эффект:* Хорошо растягивает связки коленных и голеностопных суставов, увеличивает подвижность коленных, голеностопных и тазобедренных суставов. Формируется правильный изгиб стоп.



рис. 70

**17. Зажим «Анус».**

*Исходное положение:* Сед между пяток (см. рис. 70). Вдох.

*Вход в асану:* На счет 3—4, выдыхая, закройте глаза, сожмите промежность.

*Асана:* Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на анусе.

*Выход из асаны:* На счет 3—4, медленно вдыхая, расслабьте мышцы промежности.

*Эффект:* Асана укрепляет мышцы прямой кишки, геморроидальную зону, мышцы промежности, влагалища, мочеиспускательный и заднепроходный клапаны.

**18. Поза «Верблюда».**

*Исходное положение:* Сед между пяток, ладони на пятках. Вдох (рис. 71).

*Вход в асану:* На счет 3—4 медленно выдохните, приподнимите таз, прогните голову назад, ладони не отрывайте от пяток (рис. 72).

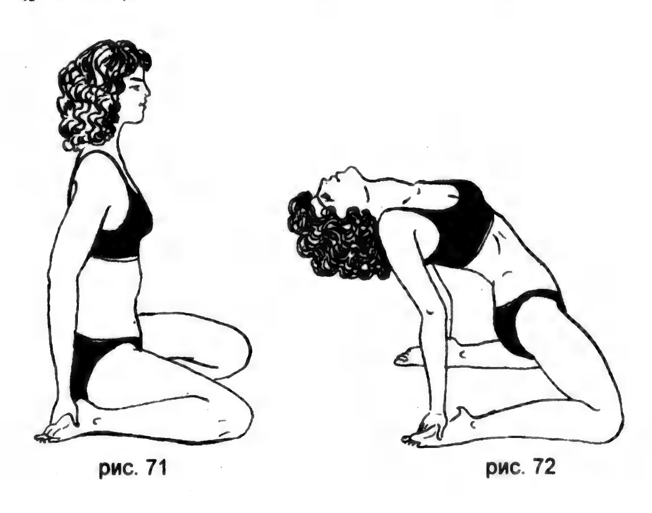


рис. 71 рис. 72

*Асана:* Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на органах дыхания.

*Выход из асаны:* На счет 3—4 медленно вдыхая, опустите таз, вернитесь в исходное положение.

Повторите 4 раза.

**19. Растяжка. Поза «Молящегося».**

*Исходное положение:* Сед между пяток. Вдох (рис. 73).

*Вход в асану:* На счет 3—4, медленно выдыхая, наклоняйтесь вперед, вытянув руки, скользя ими по полу вперед. Таз не

отрывайте от пола. Голова опущена.

*Асана:* Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на половую систему и кости таза (рис. 74).

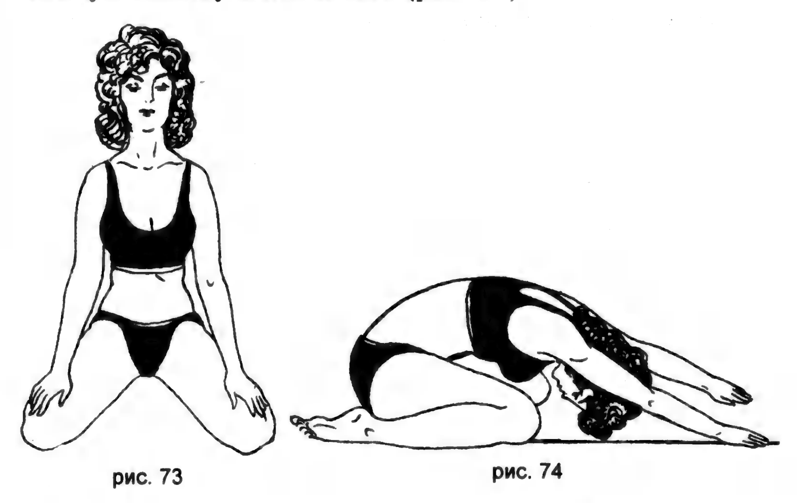


рис. 73

рис. 74

*Эффект:* Оздоравливает органы половой системы, способствует усилению кровообращения в тазовой области.

**20. Поза «Рыбы».**

*Исходное положение:* Сед между пяток (см. рис. 71). Вдох.

*Вход в асану:* На счет 3—4 медленно выдыхая, переведите руки в упор под поясницу и медленно лягте на спину, ладони переведите на голеностоп (рис. 75).

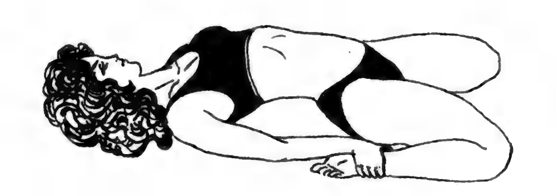


рис. 75

*Асана:* Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на органы малого таза, мочевой системы.

*Выход из асаны:* Медленно вдыхайте на счет 3—4, положите руки под поясницу и выпрямитесь. Руки на коленях.

*Эффект:* Асана улучшает кровоснабжение органов малого таза. Снимает болезни климактерического периода.

**21. Поза «Крокодила».**

Это полное расслабление на животе. Идентична позе «Мертвого человека».

Ложитесь на живот. Согните одну ногу в колене и подтяните слегка к животу, как Вам удобно. Руки согните в локтях, вытяните их вперед, пальцы свободны, ладони вниз. Голову на бок. Глаза закрыты. Полный покой 10—15 секунд (см. рис. 63).

**22. Поза «Полулотос».**



рис. 76

*Исходное положение:* Сядьте на пол, широко раздвинув ноги.

*Вход в асану:* Правую ногу согните в колене и прижмите ступню правой ноги к левому паху. Руки на коленях. Вдох на счет 3—4. Выдох на счет 3—4.

*Асана:* Задержите дыхание на счет 3—4.

*Выход из асаны:* Вдох на счет 3—4. Меняем положение ног.

Повторите 4 раза (рис. 76).

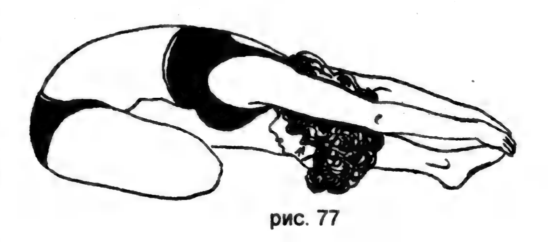
*Эффект:* Поза универсальная. Нормализует работу нервной системы и обмен веществ.

**23. Растяжки в «Полулотосе».**

*Исходное положение:* «Полулотос». Правая ступня прижата к левому паху. Вдох (см. рис. 76).

*Вход в асану:* На счет 3—4 медленно выдыхайте и наклоняйтесь к левой ноге, ладонями дотягивайтесь до пальцев

ног. Голова наклонена и скользит по бедру (рис. 77).


рис. 77

*Асана:* Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на эндокринную систему и солнечное сплетение.

*Выход из асаны:* На счет 3—4 медленно вдыхая, поднимитесь, выпрямитесь и поменяйте положение ног.

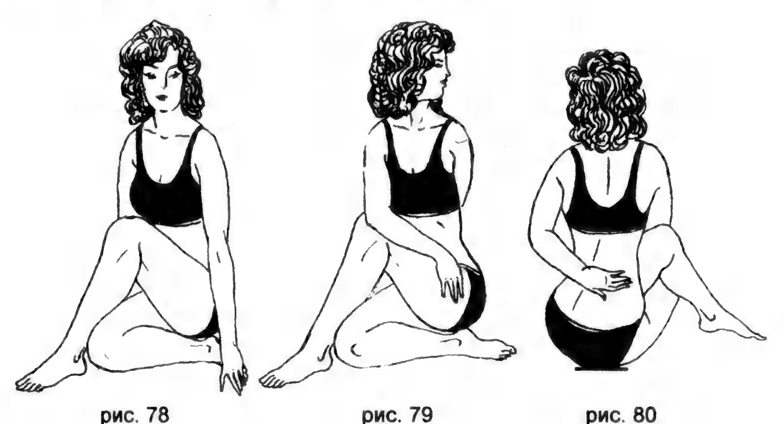
Повторите 4 раза.

*Эффект:* Тот же, что и в «Полулотосе». Кроме того, усиливает кровообращение мышц спины, рук, ног, развивает подвижность опорно-двигательного аппарата. Способствует освобождению суставов от солей.

**24. Перекрут «Коровья морда».**

*Исходное положение:* «Полулотос». Правая ступня прижата к левому паху. Вдох (см. рис. 76).

*Вход в асану:* На счет 3—4, медленно выдыхая, левую ногу поставьте за правое бедро. Правую руку согните в локте и обнимите ею левое колено. Правую ладонь положите на левое бедро, обнимая себя за талию сзади. Голову и корпус поверните до упора влево (рис. 78, 79, 80).


рис. 78 рис. 79 рис. 80

*Асана:* Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на позвоночнике.

*Выход из асаны:* На счет 3—4, медленно вдыхая, возвратитесь в исходное положение. Поменяйте положение ног.

Повторите 4 раза.

*Эффект:* Асана оказывает благотворное влияние на нервную систему, нормализует работу органов брюшной полости. Хорошо развивает подвижность позвоночника.

**25. Поза «Кот» (динамичная).**

Из основной стойки медленно опуститесь на четвереньки, колени и руки на ширине плеч. Голову опустите вниз. Дыхание произвольное. Выгните спину и подтяните живот. Раз — вдох. Резко прогнитесь, опустите живот, голову отведите назад. Два — выдох.

Повторите 4 раза.

*Эффект:* Способствует очищению органов дыхания и улучшает их иннервацию.

**26. Поза «Кошка под забором».**

*Исходное положение:* Сед на пятках. Поза «Ученика» (см. рис. 56).

*Вход в асану:* На счет 3—4, медленно выдыхая, переведите руки вперед, опустите голову так низко, чтобы слегка коснуться лицом коврика, и продвигайте туловище вперед между рук на полную их длину, скользя лицом по ковру, прогнитесь, голову поднимите и отведите ее назад (рис. 81).

рис. 81



*Асана:* Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на позвоночнике и суставах.

*Выход из асаны:* На счет 3—4, вдыхая, наклоните голову и так же скользя по полу, вернитесь в исходное положение.

*Эффект:* Растяжка рук, позвоночника. Улучшение кровообращения кишечника, корсетных мышц позвоночника, пищеварения, стимулирует дефекацию.

Повторите 4 раза.

**27. «Треугольник» сидя.**

*Исходное положение:* Сядьте на пол, широко расставив ноги. Возьмитесь руками за пальцы ног, согнутые в коленях. Вдох (рис. 82).

*Вход в асану:* На счет 3—4, медленно выдыхая, поднимите руками ноги, выпрямляя колени, упор на ягодицы. Держите равновесие.



рис. 82

*Асана:* Задержите дыхание на счет 3—4, поддерживая равновесие. Внимание на связки рук и ног.

*Выход из асаны:* На счет 3—4, медленно вдыхая, вернитесь в исходное положение. Согните ноги в коленях, расслабьте руки.

Повторите 4 раза.

*Эффект:* Тренирует связочный аппарат и избавляет от гордыни.

**28. «Треугольник» стоя.**

*Исходное положение:* Ноги на ширине плеч. Руки в стороны на ширине плеч, ладони вниз. Вдох.

*Вход в асану:* На счет 3—4 медленно поворачивайте туловище в правую сторону и наклоняйтесь к правой ноге, стараясь пальцами левой руки коснуться правой ступни (рис. 83).


рис. 83

*Асана:* Задержите дыхание на счет 3—4. Внимание на мышцах тела.

*Выход из асаны:* Медленно вдыхая, на счет 3—4 вернитесь в исходное положение.

Повторите то же самое с поворотом туловища влево.

*Эффект:* Укрепляет мышцы всего тела. Способствует усилению кровообращения в мышцах. Развивает гибкость связок.

**29. Поза «Журавлика».**

(С открытыми глазами, дыхание произвольное.)

*Исходное положение:* Основная стойка.

*Вход в асану:* Глаза открыты. Согнуть правую ногу в колене, ступню приставить к левому паху, пальцами вниз к колену. Руки поднять на уровне плеч и соединить у груди ладони пальцами вверх. Держите равновесие, сколько сможете (рис. 84).

*Выход из асаны:* Медленно примите исходное положение.

Меняя положение ног, повторите позу 4 раза.

*Эффект:* Тренирует вестибулярный аппарат.


рис. 84

**30. Поза «Орла».**

(С открытыми глазами, дыхание произвольное.)

*Исходное положение:* Основная стойка.

*Вход в асану:* Глаза открыты. Согните правую ногу в колене. Возьмитесь правой рукой за голеностоп правой ноги, медленно наклоняясь, выводите левую руку вперед, поднимая и

разгибая, как позволяет рука, правую ногу. Голову опустите. Держите равновесие, сколько сможете (рис. 85).



рис. 85

*Выход из асаны:* Возвратитесь в исходное положение. Меняя положение ног и рук, повторите позу 4 раза.

*Эффект:* Тренирует вестибулярный аппарат и связки.

**31. «Плуг».**

*Исходное положение:* Лежа на спине, руки вдоль туловища. Вдох. Ноги вместе прямые.

*Вход в асану:* На счет 3–4, медленно выдыхая, поднимайте ноги и таз. Упор на ладони. Направляйте носки за голову, пока не коснетесь ими пола (рис. 86).



рис. 86

*Асана:* Задержите дыхание на счет 3–4. Внимание на кровообращение, органы брюшной полости.

*Выход из асаны:* На счет 3–4 медленно вдохните и вернитесь в исходное положение.

Повторите 4 раза.

*Эффект:* Общее оздоровление. Поза относится к перевернутым, универсальным.

**32. «Велосипед» (динамичная).**

(Дыхание произвольное.)

*Исходное положение:* Лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на весу. Выполняйте движение, как будто крутите педали велосипеда.

*Эффект:* Освобождает от усталости мышцы ног. Улучшает кровообращение нижней части тела.

**33. «Березка».**

(Универсальная поза, дыхание произвольное.)

*Исходное положение:* Лежа на спине. Вдох.



рис. 87

*Вход в асану:* Подведите ладони рук под ягодицы, легким движением поднимите ноги, встаньте на лопатки, выпрямите ноги, стараясь довести положение тела как можно ближе к вертикали (рис. 87).

*Выход из асаны:* Согните ноги в коленях, опустите их и сядьте, сгруппировавшись в позу «Плод» (см. рис. 54).

*Эффект:* Это универсальная поза, меняющая полностью направление гравитационной силы в теле. Излечивает от болезней кровообращения и в частности избавляет от варикозного расширения вен.

**34. Поза «Плода».**

Сидя, согните ноги в коленях. Вдох.

*Вход в асану:* На счет 3—4 выдох. Обхватить колени руками (ладони на локтях), голову нагните к коленям, касаясь глазницами колен (см. рис. 54).

*Эффект:* Растяжка позвоночника, выброс из кишечника газов, активизация перистальтики, улучшение кровообращения

и дыхания. Эта поза может помочь «науглекислородить» кровь в парилке, продлить время пребывания в парной. Она не зря называется позой плода, т. к. в ней тело человека занимает положение очень экономно в пространстве и способствует самым эффективным режимам процессов жизнеобеспечения.

**35. Поза «Мертвого человека».**

Это поза истинного настоящего отдыха. Задача ученика — расслабить по возможности все мышцы, отключить свое сознание от окружающей среды. Расходованная ранее энергия и задержанная в зонах застоя станет беспрепятственно циркулировать и стремиться к максимальному проявлению. Так больные и ослабленные участки тела получат дополнительную силу.

Систематические тренировки позы «Мертвого человека» даруют полное успокоение всему организму и извлечение резервов энергии для оздоровления и труда.

*Исходное положение:* Лежа на спине, определите каждый раз самое удобное для Вас положение. Руки вдоль туловища, глаза закрыть. Уйдите в себя. Представьте себя с ног до головы. Дыхание ровное, спокойное.

Учитель может проверить технику исполнения расслабления: поднять руку, ногу ученика, отпустить. По свободному падению, как у мертвого, можно судить о качестве исполнения позы «Мертвого человека».

**36. Поклон Учителю.**

Группа становится в круг. Учитель в центре круга. Учитель складывает ладони, прижимая их к груди и поворачиваясь к каждому ученику, делает ему поклон, глядя в глаза. Ученик отвечает ему таким же поклоном.

Учитель: «Урок окончен. Спасибо Вам!»

# ПЯТЬ УПРАЖНЕНИЙ ПОЛЯ БРЭГГА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА ПОЗВОНОЧНИКА

**Урок здоровья, практика.**

1. Шейного отдела длиннейшей мышцы.
2. Грудного отдела длиннейшей мышцы.
3. Поясничного отдела длиннейшей мышцы.
4. Связка поясничной мышцы с ягодичными.
5. Связка ягодичных мышц с бедренными.

Функции позвоночника можно восстановить в любом возрасте. В Школе здоровья после коррекции позвоночника осваиваются пять динамичных упражнений. Они очень просты, легко выполняются. Упражнения этого комплекса не вызывают усталости. Постоянно выполняя их после коррекции позвоночника, можно не бояться подвывихов.

**1. Для тренировки длиннейшей мышцы шейного отдела позвоночника.**

Сильная корсетная мышца — длиннейшая держит позвоночник всегда в порядке. Цель этого упражнения укрепить длиннейшую мышцу в шейном отделе позвоночника.

*Исходное положение:* Ложитесь на пол лицом вниз, поднимите таз и выгните спину дугой. Тело опирается только на ладони и пальцы ног. Таз должен быть расположен выше

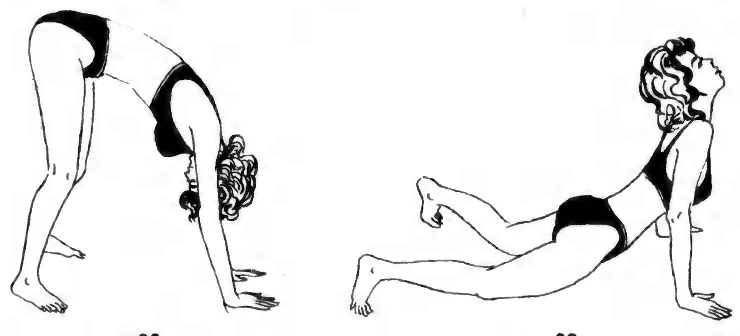


рис. 88 рис. 89

головы. Голова опущена. Ноги расставлены на ширину плеч. Колени и локти выпрямлены, что дает особую напряженность позвоночнику (рис. 88).

Поднимите голову и резко откиньте ее назад (рис. 89).

Делайте это упражнение медленно. Опустите таз как можно ниже, а затем поднимите как можно выше, выгнув вверх спину, снова опустите, поднимите и опустите. Если Вы делаете это упражнение правильно, то почувствуете через несколько упражнений облегчение, так как происходит расслабление позвоночника.

*Эффект:* Это упражнение оказывает воздействие на ту часть нервной системы, которая обслуживает голову и глазные мышцы, а так же на целую сеть нервов, идущих к желудку и кишечнику. Таким образом, выполняя только одно это упражнение, мы оказываем воздействие на источники таких недугов, как головная боль, напряжение глаз, несварение желудка и плохое усвоение пищи.

**2. Для тренировки длиннейшей мышцы грудного отдела позвоночника.**

Укрепляет длиннейшую мышцу в грудном отделе позвоночника.

*Исходное положение:* То же, что и для упражнения шейного отдела длиннейшей мышцы. Ложитесь на пол лицом вниз, поднимите таз и выгните спину, тело опирается на ладони и пальцы ног. Руки и ноги прямые. Поверните таз как можно больше вправо, опуская левый бок как можно ниже, а затем влево. Руки и ноги не сгибайте. Движение делайте медленно и постоянно думайте о растяжении позвоночника (рис. 90, 91).



рис. 90 рис. 91

Сначала упражнение покажется Вам очень утомительным. Но постепенно делать его будет все легче и легче не потому, что укрепляются мышцы, а потому, что укрепляется нервная система. Помните, что это упражнение никогда не будет для Вас слишком простым в отличие от обычного раскачивания тела.

*Эффект:* Это упражнение предназначено главным образом для стимуляции нервов, идущих к печени и почкам. Оно приносит облегчение в случае заболеваний этих органов, возникающих по причине нервных расстройств. Вялая печень и затвердевшие почки, преждевременно постаревшие, в результате выполнения этого упражнения снова начнут хорошо функционировать.

**3. Для тренировки длиннейшей мышцы поясничного отдела позвоночника.**

Укрепляет длиннейшую мышцу в области перехода ее от грудного отдела к тазу.

*Исходное положение:* Сядьте на пол, упритесь на расставленные прямые руки, расположенные чуть сзади туловища, ноги согнуты (рис. 92).

Поднимите таз. Тело опирается на расставленные согнутые ноги и прямые руки. Это упражнение надо делать в быстром темпе. Поднимите тело до горизонтального положения позвоночника (рис. 93). Опуститесь в исходное положение.

Повторите движение несколько раз.

*Эффект:* В этом упражнении позвоночный столб расслаблен сверху донизу. Стимулируется каждый нервный центр.

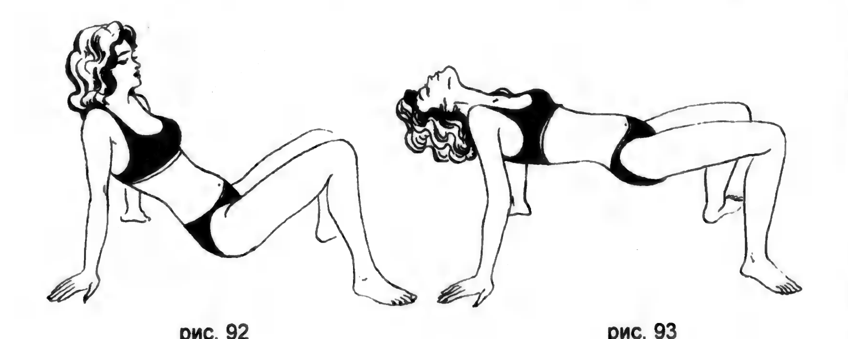


рис. 92 рис. 93

Облегчается состояние тазовой области. Усиливаются прикрепленные к позвоночнику мышцы, наиболее важные для его поддержки в вытянутом состоянии, стимулируя рост межпозвонковых хрящей.

**4. Тренировка связок поясничной мышцы с ягодичными.**

Укрепляет длиннейшую мышцу в поясничном отделе.

*Исходное положение:* Ложитесь на пол, на спину, ноги вытянуты, руки в стороны. Согните колени, подтяните их к груди и обхватите руками. Оттолкните колени и бедра от груди, не опуская рук. Одновременно поднимите голову и попытайтесь коснуться подбородком колен. Держите это положение туловища в течение пяти секунд (рис. 94).



рис. 94

*Эффект:* Упражнение придает особую силу той части позвоночника, где сосредоточены нервы, управляющие желудком. Кроме того, оно эффективно для всего позвоночника, растягивает его, приводит организм к сбалансированному состоянию.

**5. Тренировка связок ягодичных мышц с бедренными.**

Укрепляет связку мышц таз-ноги.

*Исходное положение:* То же, что и для упражнения шейного отдела длиннейшей мышцы. Ложитесь на пол, лицом вниз, поднимите высоко таз, выгнув дугой спину, опустив голову и опираясь на прямые руки и ноги. В таком положении обойдите комнату (рис. 95).



рис. 95

*Эффект:* Это упражнение одно из самых важных растягивающих позвоночник. Кроме того, оно приносит облегчение толстому кишечнику, стимулируя управляющие им нервы.

**Как долго и как часто делать упражнения.**

Выполнение упражнений строго индивидуально. Вначале надо делать каждое упражнение не более двух-трех раз. Через день можно увеличить до пяти раз и больше.

Уже через несколько дней Вы почувствуете, что мускулы наполняются силой, а позвоночник и связки становятся более гибкими. Нормально развитые люди через несколько дней будут с легкостью выполнять каждое упражнение до 10 раз.

Как часто Вы должны делать упражнения? Вначале надо регулярно выполнять всю программу ежедневно. После того, как в организме появятся улучшения, можно сократить выполнение до двух раз неделю, чтобы сохранить позвоночник гибким и расслабленным.

Некоторые люди говорили, что уже через неделю они почувствовали благоприятные изменения, которые через 2—3 недели стали устойчивыми. Однако учтите, что изменения в позвоночнике, приведшие к болезням, происходили в течение многих лет и нельзя ничего исправить за один день. Только постоянная тренировка позвоночника будет стимулировать рост хряща и сделает позвоночник растянутым и эластичным. Этому поможет и кремниевая терапия.

# КОРРЕКЦИЯ ПОЗВОНОЧНИКА, ВЫСТАВЛЕНИЕ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

**Урок здоровья, практика.**

## КОРРЕКЦИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Коррекцию позвоночника каждый слушатель получает четыре раза за время пребывания в Школе здоровья. Обычно эта манипуляция проводится в бане, после прогревания в парной (на 3—4 день, после 5—7 клизм). Выставление позвоночника всегда проводится на полу, после первой кристаллотерапии по схемам СуДжок.

Самочувствие быстро улучшается, отступают многие хронические боли, потому что меняется состояние главного проводника в системе иннервации «духовного канала».

В процессе очищения организма, вес тела изменяется, перераспределяется нагрузка на отделы позвоночника. Интенсивная гимнастика и статические упражнения способствуют очищению нервных проводов в системе иннервации организма. В течение двух недель — три коррекции позвоночника, четвертая — после очистки печени, перед последним индивидуальным приемом. (Об особенностях иннервации по позвоночнику читайте в разделе «Три составляющие здоровья»).

Дни проведения коррекции позвоночника 4, 8, 11 — при подготовке к очищению печени и после очищения печени.

## ВЫСТАВЛЕНИЕ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

После 3—4 дней пребывания в Школе здоровья и проведения 6—8 очистительных клизм, каждый слушатель проходит ручной контроль состояния толстого отдела кишечника от илеоцикального клапана до сигмовидной кишки. Этому методу контроля легко научиться.

Сначала внимательно изучите клапаны — схемы кишечника, а затем осторожно, пальчиками опускаясь в брюшную полость (лежа на спине, ноги согните в коленях), найдите

восходящую часть своего кишечника, обследуйте ее. В норме это должна быть мягкая чистая трубочка, легко «играющая» под пальцами. Если это твердое растянутое окаменевшее и часто бесформенное образование — беда. «Это» надо размять, размочить и вывести вон. Именно для этого и нужен «ручной контроль». Мы помогаем своим слушателям почувствовать свой ТОК, очистить его и подготовиться к очистке печени.

Первый контроль ТОК — сразу после коррекции позвоночника.

Второй контроль ТОК — после второй коррекции позвоночника.

Третий контроль ТОК — за 3—4 часа до очистки печени.

Обычно после ручного контроля ТОК — эффект от клизмы много больше, чем обычно. Часто наступает дополнительно естественная дефекация.

Четвертый ручной контроль отличается от трех предыдущих тем, что после очистки печени в условиях чистого кишечника и выставленного позвоночника, после активных движений дыхательной гимнастики и статических нагрузок «Хатха-йоги» мы помогаем смещенным органам встать на место.

Непосредственно на матку, почки или желудок воздействовать физическими усилиями нельзя (также, как и на позвоночник при коррекции). При выставлении позвоночника оператор работает с длиннейшей мышцей и ганглиями, и через них вызывает установку позвонков на их «родные» места.

Желудок, опущенный с детства, никогда не может обеспечить нормальное переваривание пищи. Задержка в нем непереваренной пищи приводит к его растяжению.

После очистительной терапии желудок выставляется воздействием на квадратную мышцу брюшной стенки живота.

С боковой поверхности живота инспектируется положение мочеточников.

Почки выставляются воздействием на мышцы и сухожилия, удерживающие их, входом с передней стенки живота.

В конце ручного контроля положения основных внутренних органов, надо обязательно проверить состояние пупка, как энергетического центра, наличие пульса в глубине пупка, состояние квантового тела в центре живота над пупком.

Эти методы известны в практике наших целителей очень давно. Много раз описаны они в самых разных работах. Опыт Школы показывает, что выставление внутренних органов, смещенных с детства или в течение жизни — процедура абсолютно необходимая, чтобы навсегда избавиться от хронических болезней. Единственным и главным противопоказанием для этого может быть только грязный кишечник.

Как методу коррекции позвоночника, так и выставлению внутренних органов нужно учиться у людей, владеющих этой техникой.

# О ЦЕЛИТЕЛЬНОЙ ПИЯВКЕ (ГИРУДОТЕРАПИЯ)

**Урок здоровья, практика.**

К методу восстановления здоровья с применением пиявок мы обратились в программе нашей Школы не случайно. Одна из главных целей в нашей программе — провести очищение главного и первого фильтра крови — **печени**. Очищая в целом систему организма, мы хотим получить для жизнеобеспечения полноценную чистую кровь, какой она предусмотрена генетической программой у каждого из нас. Следовательно, самым желанным процессом является саморегуляция в жидкостных системах организма. **Прекрасным стимулятором саморегуляции** в составе крови является **секрет пиявки**.

В XVIII веке в пиявках видели панацею от всех болезней. Горячих приверженцев лечения пиявками в России было много. Это были известные врачи-ученые Н. Пирогов, М. Мудров, И. Дядьковский, Г. Захарьин. Уже в 30-е годы XVIII века в России ежегодно использовали около 30 миллионов пиявок, пиявок чтили. Пиявочный промысел достиг таких размеров, каких не достигал он ни в одном европейском государстве. В середине XIX века из России вывозили ежегодно 70 миллионов пиявок по 10 копеек за штуку. К началу XX века только одна Франция покупала в России 100 миллионов пиявок.

Опыт показал явные преимущества гирудотерапии перед всеми иными фармацевтическими средствами. Естественное комплексное воздействие гирудотерапии практически никогда не имеет побочного эффекта. Это кровеизвлекающий и фармакологический фактор при множестве недугов.

В 1991 году создано Всемирное общество гирудологов. В 1992 году создана Российская ассоциация гирудологов.

Существует около четырехсот видов пиявок. На территории России обитают только два вида — медицинская пиявка и конская. Для гирудотерапии применяется только медицинская.

Она бывает черного, темно-бурого, бурого, темно-зеленого, зеленого, красно-бурого цвета. На спине — шесть полос, иногда они не явны.

Медицинская пиявка подразделяется на:

Лечебную,

Аптекарскую,

Восточную.

В искусственных условиях пиявку выращивают до кондиционного состояния (1,5–2 г) в течение 12–15 месяцев. Пиявки не принадлежат ни к водным, ни к земным животным. Но без воды пиявки жить не могут. Разводят пиявок на биофабрике по методике профессора Г. Г. Щеглова. Без пищи пиявки могут жить до двух лет. Всего живут до 20 лет.

Пиявки очень чувствительны к запахам. Они не любят душистого мыла, духов, стиральных порошков, табака, алкоголя. Они любят чистую воду, чистый свежий воздух, не переносят резких посторонних звуков, но любят спокойную мелодичную музыку.

На теле пиявки 2 присоски — передняя и задняя. 10 пар глаз расположены попарно. Передняя присоска снабжена тремя челюстями, на каждой из которых от 85 до 100 зубов. По бокам глотки в передней части туловища пиявки расположены слюнные железы, которые вырабатывают много целительных веществ. Пиявка — настоящая кладовая лекарств. Секрет пиявки — гирудин, состоит из 65 наименований веществ. Ни одно из них не удалось получить искусственно.

Во время присасывания к коже человека вместе со слюной пиявка впускает в рану лекарство. Эти лекарства, попадая в организм, оказывают многостороннее действие. Улучшаются общее самочувствие, сон, состав крови, повышаются бодрость, аппетит, снимается воспаление и отек. Гирудин — сильное бактерицидное средство. Он улучшает кровообращение, способствует растворению тромбов, улучшает слух, зрение и т. д.

В программе Школы мы применяем пиявок при подготовке к очистке печени. Пятый день в Школе — день гирудотерапии. Каждый слушатель, после 3 дней очистительных клизм, после коррекции позвоночника и 3 дней ежедневных банных процедур с парилкой получает 20 пиявок. 15 из них

выставляются по линии эпигастрия, способствуя активизации печени, поджелудочной железы и желудка, а 5 — на область щитовидной железы — для стимуляции ее работы и повышения иммунитета.

Пиявок выставляем на чистое тело после бани. Для точного места постановки используем пробирки. Как только пиявка присосется, пробирку отнимаем. Сосет пиявка 30—45 минут. Одна пиявка берет около 10 мл крови. Из ранки может вытечь до 40 мл крови. Кровь после укуса течет 24 часа. Ранку после пиявки можно не обрабатывать. Летом пиявок ставим на берегу моря. Искупавшись в море, можно смыть кровь, а чрез 1—1,5 часа на солнышке ранка закрывается и не доставляет никаких хлопот. Если находимся далеко от моря или работаем зимой, то ранки от пиявок обрабатываем сразу йодом или зеленкой. Накладываем салфетки, бинтуем; чаще применяем женские гигиенические прокладки и детские памперсы.

Наутро все перевязочные материалы обязательно сжигаем на костре. Частенько, стараясь сжечь информацию о своих болезнях, наши слушатели бросают в костер с кровавыми повязками нижнее белье — трусы, майки, носки.

Эффект максимального, благотворного воздействия пиявки наступает на 4-й день и держится длительное время.

# ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ

## Урок здоровья, практика.

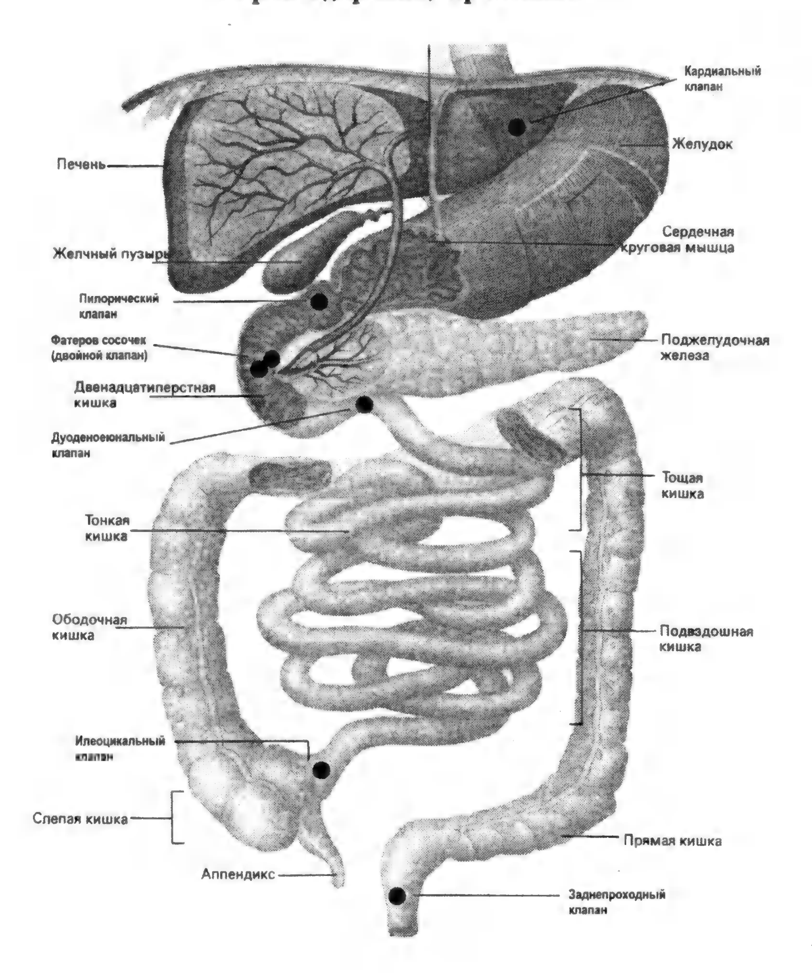



рис. 96

В конце второй недели активной работы по очищению организма слушатели Школы чистят печень. Готовятся серьезно и ответственно. Все понимают, что получить чистую кровь

без очищения печени невозможно. Все, во что превращается пища после переработки химическими реактивами в отделах ЖКТ, попадает на «всасывающие насосы» ТОК, жидкая фракция здесь отжимается и вливается многочисленными ручейками в ответвление воротной вены, по которой направляется вместе с кровью в печень, на свою первую фильтрацию.

У печени **более пятисот** функций. Но самая важная, пожалуй, — очистить кровь от мертвых эритроцитов — билирубина. Воротная вена, вобравшая в себя содержимое переваренной пищи из ТОК, соединяется со второй веточкой ее — из селезенки, которая является «кладбищем» эритроцитов. Умирают красные кровяные тельца в селезенке. Они превращаются в зеленоватую жидкость — билирубин и подлежат немедленному выделению из крови. Именно эту функцию — отфильтровать трупы эритроцитов — и должна выполнять печень. Далее они в составе желчи должны попасть в пищеварительный тракт и совершить очень важную работу: участвовать в расщеплении жиров, пропитать собой пищевые комочки, и, обжигая слизистую кишечника, вызвать ее сокращения, продвигающие пищевой комочек. Эта движущая волна в кишечнике и есть перистальтика. Чем лучше отток желчи из печени, тем больше ее может участвовать в процессе пищеварения. Желчь помогает обезвреживать содержимое пищи, проявляя себя активно почти до конца ЖКТ, проходя более 10 м с перерабатываемой пищей. Вот только в нисходящей части ТОК желчи появляться нельзя. Слизистая этой части ТОК «не терпит» ее и сразу раздражается, поверхность слизистой воспаляется, наступают спазмы. Если очень долго питаться продуктами из так называемой щадящей диеты (каши протертые, пюре, соки) и не употреблять волокнистых продуктов, то желчь неравномерно распределяется среди пищи и не успевает нейтрализоваться в восходящей и горизонтальной части ТОК. Вот тогда-то из-за длительного раздражения слизистой нисходящей части ТОК стенки ее сдвигаются в спазме, просвет сужается, а перемещение отработанных пищевых масс из правой части кишечника замедляется. Возникает ситуация правосторонней асимметрии живота с хранением высушенных

гниющих пищевых масс в течение многих лет в правой части кишечника.

Зауженные участки нисходящей части ТОК дают острые болезненные ощущения — спастический колит. А кровь многие десятилетия пополняется продуктами разложения из хранящихся в кишечнике пищевых масс. Через них фильтруется вся свежая пища, поступающая из верхних отделов ЖКТ на всасывающую систему.

Шлаки, поступающие из застойных масс ТОК в кровь, являются дополнительной нагрузкой для печени при выполнении ее основных функций. Если шлаки из ТОК поступают длительное время, то фильтрующая система печени не справляется с основной своей функцией — выведением билирубина, и содержание его в крови растет. Часть его, спасая кровь, выпадает на сосудистой системе печени, создавая препятствия для фильтрации крови, а значит для выделения желчи, столь необходимой для работы ЖКТ.

Странное отношение утвердилось в быту человека к себе. Мы умываемся каждый день, смахивая с себя пыль, приходящую извне. Обливаем кипятком продукты питания перед употреблением, и между тем нисколько не заботимся о чистоте нашей крови. Грязный кишечник и грязный фильтр печени нас очень мало волнуют.

Еще более странно выглядит подход большой науки к очищению организма. В Санкт-Петербургском мединституте разработана методика эфферентной терапии (очищение, удаление). Применяются современные мудреные фильтры, разделяющие кровь на составляющие ее фракции с выделением плазмы. За три-четыре приема извлекается вся плазма крови и шлаки содержащиеся в ней.

Состояние кишечника и печени у таких больных не принимается во внимание. Более того, ученый народ, постоянно работающий с «грязной системой» больных людей, абсолютно не допускает мысли о подготовке к эфферентной терапии (очищение печени и кишечника). Плазма крови, выделенная при таких процедурах, красноречиво говорит о составе крови — грязно-коричневая, мутная, темно-зеленая. А ученым не представляется целесообразным вообразить следующий круг,

в котором они работают: представим грязный колодец, из которого черпают эскулапы кровь, далее фильтр тонкой очистки и потом сброс крови в грязный колодец.

Смотришь на всю эту бесконечную работу — Сизифов труд. Надо же так разувериться в человеке, что не предложить ему естественный рациональный подход — промыть кишечник и печень и потом провести эфферентную терапию.

***Из библейской мифологии:*** Сатана тоже не верил в разум человеческий и насылал на него пагубные искушения. Самое первое — искушение обилием пищи, второе — властью, третье — славой. На горе Искушения в Израиле и по сей день бойкие экскурсоводы показывают место на высоком пустынном плато, где Иисус Христос прошел эти три искушения. А мы..? Если человек осилит искус пищи, научится поступать целесообразно и выйдет победителем из обилия продуктов — он осилит любые испытания. Миллионы людей остались замороченными, невежественными, не ведая элементарного о себе, как съесть пищу, чтобы не болеть. А медики и сами болеют больше других и эфферентная терапия в чести у них в том же виде, что и для тяжело обремененных застойными пищевыми массами.

А может быть, врачи преследуют все-таки бизнес на болезнях, невольно подкрепляя свой потребительский рынок? Больше больных — больше работы. Тогда все в порядке.

Но у рядового человека другая цель — не болеть, не ходить в больницу. Тогда нужна школа, где люди научились бы сами проводить для себя элементарные гигиенические процедуры, в том числе и очистку печени.

Познакомившись со схемой пищеварительного тракта и местом расположения печени в организме, функциями ее, можно логически оценить все действия по подготовке к очистке печени. Они-то и занимают две недели.

1. С первого дня — **очищение кишечника** от пищевых завалов и липких масс на стенке кишечника при скрытых запорах. Цель — при выделении больших объемов грязной желчи при очистке не допустить пропитывание ею сухих каловых масс. **Не допустить создания повторной аутоинтоксикации**

**черной грязной желчью — самого страшного отравления из кишечника.**

2. **Раздельное питание** с целью — использовать ЖКТ с учетом химических процессов, происходящих в его отделах и не допустить образования новых завалов непереваренной пищи. Раздельное питание — это оптимальный вариант режима работы ЖКТ. 60% продуктов — злаки — поставщики необходимого кремния.

3. **Прием белой каолиновой глины** около 20 г в день способствует увеличению содержания кремния в крови, позволяет преодолеть дефицит кремния как причину нарушения всех возможных связей внутри организма. Дефицит кремния — одна из главных причин, при которых гармония процессов жизнеобеспечения превращается в хаос, а организм вступает в **системное заболевание.** В том числе — образование камней в печени.

4. **Дыхательная гимнастика** по программе парадоксального дыхания весьма интенсивна и дает довольно быстро ощутимые результаты в избавлении от дефектов дыхания, активизирует общий обмен, помогает смещенным ранее органам занять свое законное место.

5. **Коррекция позвоночника** налаживает связь органов с мозгом по системе ЦСН и создает здоровое тонкое квантовое тело.

6. **Коррекция внутренних органов** с ручным контролем состояния кишечника позволяет «водворить на место» десятилетиями опущенный желудок, кишечник, почки, матку, диафрагму и т. д. и нормализовать процессы жизни и для печени тоже.

7. **Кристаллотерапия** по биологически активным точкам на руках и ногах позволяет наполнить живительной энергией мозга все органы и системы, каждый участок нашего тела, оживляет энергетические каналы всего организма.

8. **Гирудотерапия** — применение медицинских пиявок вызывает в системе кровообращения и во всех жидких средах спасительный процесс саморегуляции до нормальных параметров в целом всей гуморальной системы.

9. **Ежедневная баня с парной** — любимый всеми финал работы над собой каждый день. Это не только удовольствие

от гигиенической процедуры — это рычаг оздоровления теплом и водой. Подкожная клетчатка наконец-то получает возможность избавиться от навязанной ей функции — шлакосборника. Она потихоньку возвращает себе утраченное — обеспечение достойной жизни мозга, его антенна, самый большой орган человека, обновляющийся ежедневно. Программа банных часов — **который день паришься — тот не старишься.**

10. **Уринотерапия** — как естественный фактор восстановления гормонального фона в организме.

11. И, наконец, **лечение Природой**. Для проведения Школы мы всегда выбираем красивые любимые всеми места отдыха. Приокские дали Тарусы, кедровые леса Пермской области, уютные поместья в лесах Финского залива под Санкт-Петербургом или гостиницу на сочинском взморье. Природа лечит израненные в больших городах тела, помогает выйти из лабиринта испуга от болезней, ласкает и укрепляет всех, как детей своих.

В нашу Школу часто приезжают семьями, иногда с друзьями, чтобы дополнить комфорт пребывания размещением с родными в одной комнате. Мы всегда рады таким решениям. Меньше проблем — больше успеха.

Подготовка к очистке печени занимает практически все время в течение двух недель. Каждый день слушатели отрабатывают какую-то деталь, тонкость в очистке, чтобы процесс этот был бы более эффективным и не сопровождался бы неприятностями.

**К числу таких «деталей» относится процесс — закрыть клапаны ЖКТ.**

## ЗАКРЫТИЕ КЛАПАНОВ ЖКТ

С расположением, анатомией, физиологией клапанов-сфинктеров мы знакомим слушателей на уроках здоровья. Здесь же познаются и симптомы извращения их функций.

1. Например, несвежее дыхание, которое не уберет санация полости рта у стоматолога. Обратите свое внимание снова на схему ЖКТ. Между желудком и пищеводом — **мышечное сокращение, называемое кардиальным клапаном.** При

нормальном своем состоянии клапан обычно закрыт и не позволяет газам, образующимся в желудке в процессе пищеварения, выходить по пищеводу в рот. Проглоченная пища, дойдя до конца пищевода, раздражает клапан, **мозг командует ему открыться**, и пища поступает в желудок на пищеварение.

Если клапан ослаблен, мышца его дряблая, организму не хватает кремния и германия (германий содержится в чесноке, черемше) для усиления связи клапан — мозг, он приоткрыт, и запахи их желудка выходят в рот. Разговаривать с таким человеком неприятно.

В таком же полуоткрытом или полностью открытом состоянии могут быть и другие клапаны ЖКТ:

2. **Пилорический клапан** — «Запорная система» с автоматическим контролем работы желудка мозгом — мышечное образование на выходе пищи из желудка в двенадцатиперстную кишку. Этот клапан не пропускает пищу из желудка до тех пор, пока кислотная обработка ее в желудке не закончится. На слизистой клапана («луковице») находятся весьма чувствительные точки — лаборатории. Они проводят анализ пищи — готова она или нет для перехода в двенадцатиперстную кишку. Переварились ли белки? Нейтрализован ли избыток соляной кислоты? Если да — **верхняя часть клапана должна открыться**. Ей прикажет мозг по линии связи.

Чтобы пища эвакуировалась в двенадцатиперстную кишку и не перегрузила бы ее ферментативный аппарат, контроль осуществляет вторая часть клапана между ней и желудком. Она открывается тогда, когда в двенадцатиперстной кишке есть достаточно емкости для приема очередной порции пищи в переработку с ферментами желчи и секретом поджелудочной железы. Они подают свой секрет в двенадцатиперстную кишку через двойной клапан (Фатеров сосочек).

**Обе части мышечного сокращения между желудком и двенадцатиперстной кишкой называются пилорическим клапанам.** В нормальном состоянии он закрыт. Но ... жизнь современного человека с бездумным забрасыванием пищи в рот без учета естественной сочетаемости продуктов для переработки в желудке, приводит к накоплению в нем непереваренных масс, растягивает его («чулочный» желудок).

А между тем тело ждет питания. Хочется есть, а желудок распирает. Несочетаемые продукты начинают бродить. И человек придумал себе способы «облегчения». Он принимает спазмалитики, анальгетики — открывает пилорический клапан и снимает боль с помощью лекарств.

Теперь непереваренная пища сваливается в двенадцатиперстную кишку бесконтрольно по ее готовности и по количеству. Длительное применение лекарств и воздействие наркоза могут оставить пилорический клапан открытым на долгие годы. Первый страж нашего здоровья, пилорический клапан, выведен из строя.

**Непереваренная в желудке пища никогда не будет переварена в двенадцатиперстной кишке.**

3. Следующий клапан по ходу кишки в ЖКТ — **дуоденоеюнальный.** Он находится на выходе из двенадцатиперстной кишки в тонкую. Принцип работы его существенно отличается от кардиального и пилорического. Он не откроется от прикосновения пищи, как кардиальный, и не будет анализировать состав пищи на входе и состояние заполненности, способности принять очередную порцию на выходе, как пилорический. Он срабатывает и открывается при достижении в емкости двенадцатиперстной кишки определенного давления от поступающей пищи. Емкость кишки этой очень мала, но вся поверхность ее слизистой — это ферментативный химический ковер с множеством «железок», выделяющих всевозможные реактивы, необходимые для переваривания пищи. Кроме собственных химических реактивов двенадцатиперстная кишка использует ферменты и гормоны поджелудочной железы и печени. Они изливаются через двойной клапан — **Фатеров сосочек,** внешне напоминающий восьмерку. Необходимость в реактивах по видам для переработки пищи регулирует система связи с мозгом. В двенадцатиперстной кишке должно создаваться **самое высокое давление ЖКТ**. Именно этот фактор обеспечивает нормальное, Природой определенное одностороннее движение пищи, ото рта к заднепроходному отверстию, исключая обратный ход, так называемый **рефлюкс.**

Если пища из желудка поступает в двенадцатиперстную кишку бесконтрольно через зияющее отверстие пилорического

клапана, ослабленного лекарствами и безумным обжорством, давление в ней поднимается выше нормального, нарушая обычный ход пищеварения в ней. Пищевой сок выдавливается через левое отверстие Фатерова сосочка, инфицируя протоки поджелудочной железы. Начинается панкреатит. Сок пищевой выдавливается через правое отверстие Фатерова сосочка, инфицируя желчные протоки. Начинается холецистит. Эти болезни возникают потому, что стерильные протоки поджелудочной железы и печени, не могут вынести атаку богатой микрофлоры двенадцатиперстной кишки, 10—12 тысяч особей в 1 см$^3$ содержимого (Я. Д. Витебский «Питайтесь правильно»).

Давление пищи, бесконтрольно поступающей из желудка в двенадцатиперстную кишку, заставит открыться дуоденоеюнальный клапан, не обеспечив соответствующей ее переработки ферментами тонкого химического аппарата двенадцатиперстной кишки. Непереработанная пища отправится в тонкую кишку, отравляя ее стерильный механизм пристеночного пищеварения.

**Пища, непереваренная в желудке и двенадцатиперстной кишке, никогда не переварится в тонкой кишке.**

4. Проходя по системе пищеварения в тонкой кишке, непереваренные пищевые комочки не могут быть обработаны качественно соответствующим воздействием на них пищеварительной системы этого отдела и создают давление еще на один клапан — **илеоцикальный.** Он расположен на выходе из тонкой кишки в толстую.

**Пища, непереваренная в желудке, в двенадцатиперстной кишке, в тонкой кишке никогда не переварится в толстой.**

5. Всасывающая система ТОК после забора жидкой фракции будет как бы заклеена непереваренной пищей. Со временем множественное количество завтраков, обедов и ужинов превратятся в грязную обмуровку толстой кишки, занимающую основной ее объем. Она станет еще крепче «сидеть» на стенке кишки, если в крови человека не хватает кремния. Место его займет кальций, который, как на «шипах цементной стяжки» будет держать обмуровку кишки с гниющей пищей годами. А та, в свою очередь, наполнит через всасывающую

систему ТОК кровь своими токсинами. Порочный круг отравления — 400 гектар поверхности кровеносного русла. Через него-то и повалят валом шлаки из гниющей пищи в тело человека. Вместе с ними придут болезни. Последний клапан на ЖКТ — **заднепроходный.** Он состоит из двух мышечных частей, верхней и нижней. Верхняя срабатывает, когда сформированные каловые массы наполняют ампулу прямой кишки. Нижняя часть подчиняется контролирующим участкам коры головного мозга. Если места для освобождения ампулы нет, значит, заднепроходный клапан не открывается. Застой пищевых масс в ТОК сильно изменяет состояние кровеносных сосудов в стенке кишечника. Эти части сосудистой системы более всего обезыствляются (кремний заменяется кальцием), более всего испытывают давление обезвоженных каловых масс, десятками лет нарастающих на стенку кишечника. Часть вен просто не в состояние полноценно исполнять свои функции — поднимать кровь к сердцу. Так, в геморроидальной зоне прямой кишки передавленные вены выпячиваются кровавыми шишками — **геморрой**.

Клапан постоянно воспален. Кровообращение нарушено, функции его ослаблены, особенно в пожилом возрасте.

ЖКТ с постоянно открытыми клапанами может быть причиной многих тысяч болезней. Избавиться от болезней нельзя, если кишечник грязный, нарушен естественный цикл дефекаций, а клапана открыты.

**В Школе здоровья клапаны закрывают по утрам в течение трех дней. Вот распорядок этих дней с 5 до 9 утра:**

Подъем.

Прием урины.

Очистительная клизма.

Прием чеснока, как средства от дисбактериоза и для укрепления сфинктеров ЖКТ.

Дыхательная гимнастика.

Закрытие клапанов.

Завтрак.

**Для процедуры закрытия клапанов:**

*приготовьте 1 литр воды, добавьте в нее 1 столовую ложку (без верха) поваренной соли.*

Все размешайте и быстро выпейте.

Затем положите два пальца на корень языка и нажимая, постарайтесь вызвать рвоту. Когда соленая вода будет выброшена из желудка и пойдет пресная масса, процедуру прекращайте. Клапаны должны закрыться.

Повторите это трижды. Процедуру проводят в 7-й, 8-й, 9-й дни заезда.

## ПРОЦЕДУРА ОЧИЩЕНИЯ ПЕЧЕНИ

**При очищении печени** 12-й день проходит по обычному расписанию, с утра до вечера. В 19 часов для всех, кто чистит печень, ужин отменяется. Можно принимать урину, кипяток с медом и глину. Вечером очистительная клизма.

**Очищение печени в Школе здоровья проводится на 13-й день. Вот его распорядок:**

Подъем.

Прием урины.

Клизма очистительная.

Дыхательная гимнастика.

Завтрака нет.

Отдых, и прием урины.

Обеда нет. Можно принять глину, кипяток, 1—2 столовые ложки меду.

Отдых до 16 часов.

Обычно отдых проводят на Природе, не отходя далеко от гостиницы. Уже к 12—14 часам может заболеть голова (в височной и лобной части), появится дискомфорт в ЖКТ и желание естественной дефекации. Часто уже днем, еще до приема оливкового масла и сока лимона, печень выбрасывает желчь, шлаки, билирубиновые камни, сгустки, как деготь. Попадая в кишечник, шлаки частично всасываются. Головная боль и другие симптомы дискомфорта — это результат отравления печеночной грязью, которая уже начала выделяться в кишечник. При появлении таких симптомов немедленно сделайте себе очистительную клизму, чтобы избежать отравления собственными ядами. Сколько раз очищать кишечник? — Сколько нужно, пока голова не перестанет болеть и сознание не прояснится.

В 16 часов все слушатели собираются в столовой для приготовления сока лимона. Соковыжималки мы не применяем. Каждый слушатель получает около 1 кг лимонов. Для приготовления сока лимоны вначале опускают в горячую воду (70—80$^0$ С) на 1—2 минуты, а затем вылавливают их ложечкой и, разрезая на две части, каждый выдавливает себе сок в стакан **руками.** Прогретый лимон легко отдает свой сок. Обычно для очистки печени приготавливают по 200 мл сока лимона.

Здесь же, в столовой, слушатели получают оливковое рафинированное масло, также 200 мл.

И сок, и масло каждый слушатель относит в свою комнату.

К моменту очищения печени во всех комнатах проводится генеральная уборка. Меняется постельное белье, полотенца, в комнате чисто убрано. Часто украшают комнаты цветами.

С 17$^{30}$ до 18$^{00}$ время очистительной клизмы.

С 18$^{00}$ до 18$^{45}$ прогревание в баньке. В парилке долго не задерживаемся (всего 8—10 минут). Душ с мылом и мочалкой.

В 18$^{50}$ по приходу из бани слушатели получают своеобразную грелку — черный кремниевый песок (нагретый в духовке) в мешке из плотной ткани. Мешочек небольшой, всего на 1,5—2 кг. Насыпать надо наполовину, чтобы песок «растекался» по мешку. Грелку нужно завернуть в полотенце и положить на правое подреберье для стимуляции желчеотделения во время очистки с 19 до 21 часа.

В 19 часов начинайте принимать сок и масло.

1. В свободный стакан налейте 3 столовые ложки соку лимона, сделайте метку карандашом по стеклу.

2. Затем добавьте 3 столовые ложки оливкового масла и тоже сделайте метку карандашом по стеклу.

3. Помедлите 1 минутку. Масло поднимется наверх. Сок останется внизу стакана.

4. Когда выпьете масло (многим тяжело пить масло), сок сразу снимет состояние дискомфорта и тошноты.

5. Заешьте быстро глиной. Она уберет изо рта запах масла и сделает процедуру очистки более терпимой.

6. Немедленно ложитесь на спину. Мешочек с горячим песком положите на область печени и отдыхайте 15 минут до

следующего приема сока и масла. Подушка под головой должна быть небольшой, чтобы тело в постели занимало горизонтальное положение, и не создавались бы помехи оттоку секрета из печени и поджелудочной железы. По мере остывания песка, полотенце с мешка можно снять, постепенно разматывая его.

7. Через каждые 15 минут прием масла и сока повторяйте, заливая продукты в стакан до меток. С 19 до 21 часа все масло и сок выпивают за 6—8 приемов. Все зависит от количества, определенного на один прием.

8. В 21 час уберите со стола грязные стаканы с запахом масла и сока, использованную ложку. Лучше всего применять разовую посуду. Все. В комнате чисто. Очищение печени продолжается.

9. Отдохните до $22^{30}$ . Если во время приема сока или масла появится желание освободить кишечник и мочевой пузырь, не сдерживайтесь. Идите в **туалет.**

**В $22^{30}$ проведите первую очистительную клизму.**

Последующие очищения кишечника с помощью клизмы в позе «березке» надо будет проводить через каждый час отдыха после очередной клизмы, и так до 7 утра. Обычно это 7—8 очищений. Промыванием кишечника мы предупреждаем возвращение грязной желчи в кровоток за счет всасывания из кишечника. Большинство слушателей наблюдают выход грязной жижи, похожей на деготь, жирные черные пятна, холестериновые пробки, как порезанные цилиндрики из материала, похожего на пластилин (коричневого и желтого цвета), грязные хлопья отторгнутой слизистой желчных проток и кишечника. Много желчи выходит абсорбированной на глиняной массе. Иногда высыпаются ярко-зеленые, как обсосанные леденцы, билирубиновые камни, калибр у них разный. Их диаметр может быть меньше, чем у зерна пшена, но иногда достигает 25—30 мм. «Урожай» у каждого свой. Позже всех собирают «урожай» полные люди. Кишечник у них растянут, имеет много «мертвых зон» дивертикул и вымыть полностью грязь из такого кишечника непросто. Иногда «мутит» 2—3 дня. А затем — посыпятся плоды труда, и придет облегчение.

**14-й день, 8 утра.**

Завтрак. По тому, как хочется есть и как быстро исчезает

салат, каша, хлеб с тарелок, видно — работали хорошо, вымывали кишечник с любовью, поэтому кишечного отравления нет, и хочется есть.

После завтрака до 14 часов — отдых.

**Несколько практических советов по проведению очистки печени.**

1. Если во время приема масла и сока Вы почувствовали тошноту, сдержитесь, не допускайте рвоту. Ложитесь на спину, согните в колене правую ногу и подтяните ее к груди. Сделайте глубокий вдох носом, выдохните и задержите дыхание, насколько можно. Затем поработайте мышцами живота: вверх-вниз. Выпрямите ногу, придержите таз, упор на пятки. Можно подставить кулачки под бедра. Выполняя вдохи и выдохи, поработайте мышцами живота. Повторите упражнения несколько раз. Они способствуют эвакуации масла в низкие отделы ЖКТ. Тошнота проходит.

2. Если тошнота возникает через 1—1,5 часа после приема сока и масла, можно вырвать. Обычно такая рвота сопровождается выбросом желчи через рот. Рефлюкс (обратное движение) желчи из двенадцатиперстной кишки получился из-за повышения давления в ней за счет обильно излившейся из печени желчи. Но к тому времени обычно масло уже сработало, и желчь начала выделяться. Не делайте из этой ситуации трагедии. Промойте желудок, как Вы это делаете при закрытии клапанов. Выпейте 1—2 литра воды и вызовите рвоту.

3. Если рвота получилась 2—3 раза, желудок промывайте каждый раз после рвоты. Выброс желчи через рот — еще одно доказательство слабости пилорического клапана.

4. Иногда рвота не наступает. Но длительно тошнит, жжет в горле, болит в желудке. Все это тоже говорит о забросе желчи в желудок. Не страдайте. Промойте желудок, как сказано выше, а потом сделайте очистительную клизму.

5. Иногда появляются озноб, головная боль, слабость, рези в кишечнике, выступает холодный пот, а дефекации нет. Это значит, что где-то на участках спастического колита в ТОК застряли токсины, выделившиеся из печени при очистке, они-то, поступая в кровь, и вызывают симптомы отравления. Смело

делайте клизму. В этом ваше спасение. Мало одной, делайте две, три... пять, пока не почувствуете облегчение.

6. Никогда не укладывайтесь в постель в состоянии тошноты, слабости, головной боли. Готовьте «клизматрон» и промывайте кишечник.

## ШКОЛЬНЫЕ ИСТОРИИ ПО ОЧИСТКЕ ПЕЧЕНИ

Особое место в них занимают детские истории.

**Володя из города Томска, 13 лет.**

Наутро после очистки печени у его мамы перепуганное и очень удивленное лицо: «У него столько всего вышло! Целая куча камней зеленого цвета, какие-то лохмотья, песок, черная вонючая масса... Ему так мало лет. Откуда у него столько всего?».

Мама уже забыла, что мальчик искусственник с первого дня, что, как фармацевт, мама частенько давала своему сыну таблетки. А однажды выдала целый мешочек аскорбиновой кислоты в пионерский лагерь, которого хватило, чтобы отравиться, видимо, не только ее сыну.

**Аленка, 3 года, республика Коми. Диагноз — мононуклеоз, тяжелейшее заболевание крови.**

Молодые родители девочки были в отчаянии. Ничего утешительного не обещали самые высокие светила от медицины. Тогда мы имели небольшой опыт очистки печени детям. Самому младшему, почистившему печень, Алеше было 5 лет. Но 3 года... И все-таки мы решили предложить этот вариант, расстаться с грязью.

Вдохновил нас Алеша. Он быстро вылечился от бронхиальной астмы. Привезли девочку Алену. Папа и мама решили чистить печень вместе с девочкой. Состояние Аленки перед очисткой — полное нежелание есть, температура тела постоянно 38$^0$ С, анурия (не отходит моча), спать не может, отеки по всему телу, боли и перевозбуждение.

Начали очищать кишечник (очищение кишечника для детей смотри в книге Семеновой Н. А. «Кухня раздельного питания. Детская». Изд-во «Диля». Санкт-Петербург, 1998), провели коррекцию позвоночника. Температура чуть снизилась 37–37,6$^0$ С. Девочка стала пить мочу, много просила воды.

Папа учил девочку выпивать всю выделенную урину. Стала отходить моча.

Алена полюбила глину и постоянно сосала ее, как леденцы. Стала просить есть. Стол — вегетарианский. На пятый день с начала очищения кишечника ушли отеки. Девочка перестала плакать. Температура нормализовалась. Алена стала веселой, общительной.

На двенадцатый день Алена чистила печень. Трудно поверить, что в этом маленьком тельце, 3 лет от роду, скопилось так много ядов. Выделила Алена 30 билирубиновых камней по 20 мм в диаметре. Кроме того, густая вонючая масса, черная желчь, лохмотья мертвой ткани. Родители извлекли этот «урожай» из горшочка Аленки и показали нам. Уезжали родители домой, окрыленные надеждой, а через месяц почистили Аленке печень еще раз. Через пару месяцев приехали к нам в Сочи, и почистили печень в 3-й раз.

И каждый раз — «урожай». Через неделю у Алены взяли анализ крови. Мононуклеиды не обнаружены. Болезнь миновала. Здесь же в Сочи Аленка съела торжественно свою первую яичницу.

Бывают и более грустные истории.

**Девочка Машенька, 3 года, город Санкт-Петербург.**

У Машеньки более года устойчивые запоры, тяжелейшая дискенезия желчевыводящих путей, часто ОРЗ, полное отсутствие аппетита.

Два дня мама Машеньки уговаривала нас найти способ оздоровления дочери без очистки кишечника и печени. Девочка очень возбуждена. Она все время плакала, куда-то торопилась. Не получив положительного ответа, мать гордо удалилась с дочерью, так и не сделав ни одной клизмы. А жаль... Просвета впереди у Машеньки не видно. Тем более, как и во всех ранее описанных случаях тяжелых болезней у детей, у Машеньки — испорченное поле по третьему поколению.

**Юра, 13 лет, город Батайск, Ростовской области.**

Мама приехала вместе с Юрой, буквально убегая от шприца с инсулином. Грозный диагноз — сахарный диабет. Юра выполнил всю программу, почистил печень. Сахар в крови нормализовался.

Правда, подготовка детей с сахарным диабетом (не инсулинозависимые) к очищению печени проходит с некоторыми коррективами в питании — в меню вводится питание 5 раз в сутки в первые 7 дней, с приемом яиц и рыбы.

**Меню (примерное) для больных сахарным диабетом (не инсулинозависимых) при подготовке к очистке печени.**

**1-й завтрак, $9^{00}$:**
*Салат из свежих овощей.*
*Каша из круп отрубистых сортов на воде, приправленная пассерованными луком, морковью; со специями.*
*Ржаной хлеб. Чеснок.*
*Чай с лимоном (без сахара).*
**2-й завтрак, $11^{30}$:**
*Яичница из 2-х яиц с луком.*
*Салат из свежих овощей.*
**Обед, $14^{00}$:**
*Салат из свежих овощей.*
*Вегетарианский суп.*
*Овощное рагу, каша или крупяные котлеты.*
*Чай с лимоном (без сахара).*
*Хлеб ржаной.*
*Фрукты.*
**1-й ужин, $19^{00}$:**
*Салат из овощей.*
*Каша на воде с пассерованными корнеплодами.*
*Чай с лимоном (без сахара).*
*Хлеб ржаной.*
**2-й ужин, $21^{30}$:**
*Рыба морская жареная.*

Через неделю 2-й завтрак и 2-й ужин обычно заменяем орехами. Прием растительных белков — орехов, в те же часы, что и дополнительная трапеза.

Из впечатлений самого Юры: При очищении кишечника и раздельном питании стал чувствовать себя значительно лучше, прибавилось сил.

На четвертый день Юре поставили 16 пиявок: 11 — на эпигастрий, 5 — на щитовидную железу. На десятый день Юра стал принимать урину, на двенадцатый — почистил печень. В ужин 11-го дня ел орехи, — на 12-й день — только урина и глина, очистку печени перенес легко. Утром хорошо поел. На пятнадцатый день поставили еще 4 пиявки: 2 — на копчик, 2 — на область поджелудочной железы. Болезнь отступила. Юру перевели на общий режим. Так уже было не раз. Важно для Юры — уважать законы Природы, сделать их Законами своей жизни.

Кстати, больные сахарным диабетом часто родились от матерей с первым поколением порчи и болезнью щитовидной железы.

**Глеб, 7 лет, город Адлер.**

Инвалид детства. Маленький, худенький, по виду на 2 года меньше своих лет. Бронхиальная астма. Школу проходил по общей программе. Очистку печени перенес легко. После чего стала отходить мокрота, нормализовалась температура. После Школы часто приезжал к нам с мамой в баньку. Выздоровел, догнал сверстников по росту, поправился. Астма отступила. Глеба просто не узнать.

**Светлана, 34 года, город Адлер.**

Инвалид детства по бронхиальной астме. Тяжелые приступы, истощение организма, повышенная температура, гайморит и др. Общая слабость. После очистки печени болезнь обострилась. Уехала домой за 5 дней до окончания программы. Возобновила прием лекарств. Чуть полегчало, очистку организма повторила, часто приходила в Школу попариться. Стала крепнуть, прибавлять в весе. Болезнь начала отступать. Появилась надежда на выздоровление, но для этого нужно много трудиться.

**Станислав, 52 года, город Паневежис, республика Литва.**

Станислав приехал к нам после тяжелейшего инфаркта. В течение года принимал барокамеру. Очистку печени перенес тяжело. Во время кризиса признался, что скрыл свой сахарный диабет (не инсулинозависимый). Тяжелейшие приступы рвоты, слабость, повышение температуры в течение суток. К

концу третьих суток состояние нормализовалось, Станислав стал есть, охотно участвовал в программе Школы. Спустя год, мы побывали в гостях у Станислава, в 53 года его не узнать. Он стал стройный, красивый, купил новую машину и развернул кипучую деятельность своего частного строительного предприятия. О барокамере не вспоминает. Печень чистит регулярно.

# КУХНЯ РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

## Урок здоровья, практика.

Завтрак, обед и ужин в Школе здоровья — это практика по раздельному питанию. Меню каждой трапезы обсуждается на уроках-беседах по раздельному питанию. Содержательны уроки по приготовлению отдельных блюд. Уезжая домой, каждый слушатель увозит меню на время подготовки к очищению печени и выхода из ослабленного состояния после этой процедуры.

Когда слушатели Школы приезжают домой, и встает вопрос — что приготовить поесть и как это сделать, тогда наши ежедневные уроки по кухне раздельного питания вспоминаются, как добрые помощники.

Главное, никого в своей семье насильно не заставляйте питаться, как вы, очищать кишечник, не спорьте и не диктаторствуйте. Счастливое стечение обстоятельств, если оба супруга в семье заинтересованы в оздоровлении через очищение организма и раздельное питание. Немного тяжелее, если только женщина, мать семейства, взялась за переосмысление образа жизни и питания в семье. Дела идут, но хуже. В таких семьях подтрунивают над матерью, говорят об очередных ее чудачествах. Но постепенно оценят ее подвиги, когда очевидным станет общее укрепление здоровья. Мать станет красивее, похудеет, сможет долго без устали работать. В доме тоже все изменится, будет больше порядка и покоя. Постепенно члены семьи станут в ваши кастрюли заглядывать все чаще и чаще, интерес будет возрастать по мере изменения вашего внешнего вида и общего состояния в лучшую сторону. Раздельное питание можно утверждать в семье или в обществе, показывая его преимущества только своими результатами — укреплением здоровья и желанием **активно жить.**

Куда хуже, если раздельным питанием решил заняться муж, отец семейства, а жена хочет жить, как прежде. Чаще всего над мужчинами издеваются за столом. Стремление мужчины начать очищение и раздельное питание обычно бывает

связано с проявлением болезней: гастрит, колит, язвы, гепатит, импотенция и др. Не чувствующая необходимости отказаться от своих удовольствий семья чаще всего **«сломит папу»,** и под общий смех заставит съесть опять пельмени, чебуреки, картошку с грибами, молочную кашку, творожок со сметаной. И «папа станет, как все», и здоровье его тоже будет как у всех, и он опять пойдет лечиться.

Молодежь, девушки и юноши, по-своему устраиваются в семьях, приготавливая пищу себе отдельно от «стариков» и очищая кишечник. Для родителей такие события чаще всего — просто самоутверждение молодежи.

Приготовлению блюд, более всего способствующих оздоровлению человека и составляющих основу трапез, мы уделяем больше внимания, чем остальным.

Это каши, супы, борщи, вторые овощные и злаковые блюда, хлеб. Особое внимание, как самому «обвиняемому» продукту на Земле, — **молоку**.

Главные требования к приготовлению пищи — правильное сочетание продуктов, приятный вкус и привлекательный вид, возбуждающий аппетит.

Опыт показывает, что голодание, питание соками или однообразное питание перед очищением печени изнуряют человека. Затихает пищеварение, замедляется секреция печени, труднее вызвать сброс грязной желчи, холестериновых пробок, билирубиновых камней, тем более трудно ожидать расширения желчевыводящих проток.

Питание разнообразное, богатое углеводами, злаками, с большим содержанием балластных веществ, широкий ассортимент ярких овощей в свежем и соленом виде, специи, приправы и пряности, с любовью приготовленные и со вкусом оформленные блюда вызывают активизацию всей пищеварительной системы. На фоне очищения кишечника организм, изголодавшийся и отравленный гниющей пищей, из-за неправильных сочетаний продуктов в трапезах, наконец-то насыщается всем необходимым, да еще и в чистом виде. Светлеют глаза, очищается кожа.

Ежедневный прием природного кремниевого препарата помогает замещать уродливые кальциевые образования на стенках

кишечника. Кремний с помощью вездесущей силиказы становится столь активным, что растворяет камни в печени и почках, обезыствления в стенках сосудов, он адсорбирует шлаки в крови и кишечнике, сводя счеты с грязью, и чужеродной, часто инфекционной микрофлорой, заполнившей исстрадавшееся тело за долгие годы невежества и дефицита кремния.

Злаки — самые активные поставщики органических форм кремния. К концу второй недели, когда ежедневное очищение, прогрев в бане, раздельное питание, коррекция позвоночника и внутренних органов и кремний сделают свое дело, один день воздержания в пище перед очисткой печени переносится всеми легко. А отток грязной желчи начинается раньше, чем начинают пить сок лимона и оливковое масло. И чем грязнее система, тем быстрее начнется отток грязной желчи и сброс камней, холестерина, клубков соединительной ткани, выделяемых через ЖКТ. Раньше других сброс грязной желчи начинается у тех, у кого уже вырезан желчный пузырь. Естественная очистка не вызовет интоксикацию, если добавить внеочередную клизму.

Хороший, аппетитно приготовленный стол — это еще и новые силы организму для возрождения. Большое подспорье для подготовки к очистке печени — создание особой изысканности простым блюдам с помощью:

**Специй** — соли, сахара, крахмала, глины, соды, фруктового уксуса.

**Ароматизаторов** — экстрактов из растительного сырья.

**Пряностей** — растительного происхождения — перец, лавр, гвоздика, корица, имбирь, кориандр, шафран, чеснок, укроп, петрушка, куркума, мята, кардамон, горчица (порошок) и т. д.

**Приправ** — блюд, приготовленных для изменения и улучшения вкуса и питательной ценности основного блюда. В состав приправ могут входить овощи, злаки, пряности, специи и ароматизаторы. Приправы могут быть с ограниченным сроком хранения. Это кетчуп, горчица, хрен, томат-паста, соус ткемали, соус томатный острый, по-русски, по-грузински и т. д.

Можно с уверенностью сказать, что правильно сочетаемая пища в период подготовки к очистке печени и во время реабилитации (выхода из очистки печени) — залог успеха в восстановлении здоровья.

## КАШИ

Каши могут быть вкусными. Это мы знаем по опыту работы с поварами в ресторанах разных туристических гостиниц и пансионатов. Они сами удивляются, как «хороши могут быть каши». Каша — у древних славян означала пир. Кашу готовили молодые супруги на второй день свадьбы, когда поселялись в доме у жениха. Лето, предшествовавшее свадьбе, жених обычно посвящал выращиванию зерна для каши в дни свадьбы. Вместе с молодой женой они готовили крупу на ручной крупорушке, а потом варили ее в таком количестве, чтобы хватило на всех гостей. Тем самым, молодые показывали родным и близким, гостям на свадьбе, что они готовы к жизни, умеют пахать, сеять, хранить урожай и приготовить здоровую пищу. Невеста приходила в дом жениха с приданым, обязательно с ведром (мерой) зерна. Это зерно давали ей в доме отца, чтобы молодая семья в первый месяц совместной жизни питалась бы кашей и могла бы обеспечить зачатие и развитие здорового первенца. Славяне знали, что самый крепкий наследник вырастет у матери, которая любит кашу из ячменной крупы (перловая, ячневая). О слабом человеке говорили, что он мало каши съел.

В старину россияне готовили кашу в русских печах. У печей очень давняя история. Принято считать, что печи появились более пяти тысяч лет назад. Обычно для приготовления каши, крупу засыпали в глиняный горшок, заливали водой, приправляли специями — солили, сластили, пересыпали пряностями, добавляли сало или масло. Горшок накрывали крышкой и оставляли на остывающих углях в печке до утра. К утру, к завтраку поспевала ароматная «рассыпуха».

Сегодня русские печи — редкость. Повсеместно газовые или электрические плиты. И наш рассказ о приготовлении каши именно для газовой или электрической плиты.

Цель, к которой мы приближаемся всем коллективом слушателей в каждом заезде, — очищение печени. Подготовка к этому событию занимает две недели. Все проводят очистку кишечника. Лучшая еда утром — **это перловая каша**. Она равномерно впитывает в себя всю желчь, сок поджелудочной

железы, улучшает перистальтику, выводит радионуклиды, остатки гербицидов, удобрений и другие шлаки, задержавшиеся в нашей крови за долгие годы ненормальной эксплуатации ЖКТ.

С приготовления перловой каши и начнем.

**Каша перловая.**

Крупу переберите, удаляя посторонние примеси. Хорошенько промойте ее проточной водой и замочите на ночь в объеме 1:4. Утром воду слейте, а крупу промойте проточной водой и прожарьте на сковороде. Затем высыпьте ее в кастрюлю с заранее приготовленным бульоном из овощей, с пряностями и сухими овощными приправами. Количество бульона из овощей 1:3.

Соль дозируйте по вкусу.

Пряности — перец душистый, перец черный, кориандр, имбирь, шафран, гвоздика, корица, сушеный укроп или его семя, семя петрушки и др. добавляйте что вам нравится, можете приготовить масляный экстракт.

***Приготовление масляного экстракта:*** налейте 1—2 столовые ложки растительного масла в очень маленькую сковородочку (для кофе) и доведите его до кипения на огне, всыпьте пряности и быстро снимите сковороду с плиты, влейте в овощной бульон. Все ароматические эфиры растворились теперь в масле и наполнят ароматом кашу.

У каждого могут быть свои любимые пряности, — пожалуйста, способ приготовления масляного экстракта подойдет к любому ассортименту пряностей. Сухие овощные приправы или добавки значительно меняют вкус каши к лучшему. Их наборы известны как наборы для вегетарианских бульонов. Это обычно — сбор овощей, только измельченных и высушенных под вакуумом. Они легко растворяются в кипятке и сохраняют аромат и вкус овощей и зелени, входящих в их состав.

Перемешайте тщательно все и поставьте варить с открытой крышкой без перемешивания.

Дозировка: 1 столовая ложка сухой вегетарианской приправы на 3 литра каши.

Пока варится каша, приготовьте для нее ***приправу из пассерованных корнеплодов.*** Нашинкуйте тонкой соломкой

морковь, белый корень, лук репчатый и слегка обжарьте на растительном масле.

Когда каша сварится до готовности и станет «рассыпухой» (на ее поверхности появляются воздушные последние пузырьки), разлейте по всей поверхности каши приправу. Затем накройте ее крышкой и протомите на очень маленьком огне еще 3—4 минуты. Каша готова! Накладывайте кашу в тарелку аккуратно, не перемешивая ее и не разрушая структуры продукта, созданного при приготовлении на огне.

Хорошо, если приготавливая кашу, вы не станете отвлекаться к событиям, происходящим на экране телевизора, разговорами по телефону, семейными проблемами. Тогда каша не подгорит. А уж если еще и пожелаете при этом себе и всем, кто будет есть кашу здоровья, помолитесь, каша станет лечебной, накормит тело, даст энергию и бодрость на целый день.

Дробленые мелкие крупы замачивать не надо.

**Несколько обязательных правил для приготовления каши.**

Крупы обязательно переберите, отделяя посторонние примеси — камушки, кусочки земли и др.

Цельнозерновые крупы замачивайте (кроме овсянки).

Крупы перед варкой обязательно прожарьте.

Не мешайте каши во время варки.

Варите на малом огне, позволяя массе равномерно прогреваться, вбирать в себя влагу и равномерно испарять ее со всей поверхности.

Выкладывать на тарелки кашу надо осторожно, не разрушая структуру продукта, возникшую на огне во время варки.

Крупы, которые мы чаще всего применяем в Школе здоровья, — перловая, овсяная, пшеничная (нулевого калибра, не дробленая), рис неошелушенный, пшено, гречневая и дробленые крупы — ячневая, кукурузная, «Артек», пшеничная.

**Несколько слов об особенностях приготовления кукурузной каши.**

Старайтесь приготовить для себя блюдо из кукурузы хотя бы несколько раз в году. Кукуруза — поставщик золота в

органическом виде (Я. Д. Витебский). И оно нужно каждому человеку для нормальной работы головного мозга. Кукурузная крупа имеет самый большой удельный вес, и ее нельзя просто засыпать в бульон, она обязательно пристанет ко дну кастрюли, однородность каши нарушается.

Помойте крупу, прожарьте на сковороде и засыпайте крупу в холодный подсоленный овощной бульон, помешивая массу до закипания и загустевания. А затем дайте ей «сформировать энергетическую структуру», протомите 3—4 минуты, потом разлейте пассерованные корнеплоды по поверхности каши и еще потомите под крышкой 3—4 минуты. Каша готова.

Когда посмотрите в меню наших современных семей, то увидите, что чаще других круп применяется гречка и рис.

**Что касается гречки**, то здесь все ясно — всеми любимая, прекрасная греча, питающая нас, украшающая стол, дарующая здоровье. Ее мы тоже часто используем для приготовления каш. Процесс приготовления тот же, что и перловой каши, исключается только замачивание крупы. Но у гречи есть особенность. Она содержит в себе вещества, которые могут вызывать довольно значительное расширение тканей мозга, и это заканчивается эпилептическим синдромом. Если в семье есть такой больной, в меню никогда не включайте гречу. Об этой ее особенности предупреждал Ж. Осава в своей работе «Макробиотика Дзэн».

**Что касается риса,** то здесь есть особая тонкость использования этого злака. Очень давно уже ходят по Земле страшные легенды о болезни «бери-бери», которая уносит, как чума, семьи, роды, сословия. И выбирала эта самая «бери-бери» состоятельных людей. Но причину болезни «бери-бери» окутывает тайна. И приписывают ей даже кармическую природу. А все дело в том, что состоятельные люди Востока могли позволить себе есть белый рис, очищенный от оболочки. Он был основной пищей на Востоке. Счищая оболочку со злаков, люди сбрасывают кремний, так необходимый каждому человеку для здоровья. Приходит время, потери кремния, не

восполненные питанием, дают о себе знать. Возникает полная разбалансировка организма в связи с огромным дефицитом кремния. Это болезнь «бери-бери».

Не так у бедных людей. Бедняк ел рис неошелушенный, в верхней оболочке, и получал с каждым зернышком спасительный пьезоэлемент кремний, который, даже находясь в коже, мог взять дневной свет и превратить в электрическую энергию человека. Хватало сил и работать, и жить, и сопротивляться инфекциям.

**Рис неошелушенный** — естественный прекрасный продукт, содержащий кремний, на применении которого основано лечение злаковыми постами. Он также не похож на рис фирмы «Анкл Бэнз», как нормальный баран на наголо обритого. Покупая рис «Анкл Бенз», надо готовиться хвалить платье голого короля: «Но король то ведь голый!».

Только неошелушенный рис носит название «Здоровье». Тогда как назвать надо остальной рис? В бывшем Советском Союзе многие миллионы тонн риса очищались наголо, да еще и дробили из-за скверного оборудования. В результате доброе зерно превращалось просто в причину беды. Если бы сегодня Россия прекратила шелушить рис, сколько миллионов людей были бы спасены от затрат на лекарства! Что еще интересного в вопросе о рисе? Парадокс в том, что неошелушенный рис дороже ошелушенного, и все равно шелушат, едят, престижно — ждут от фирмы ошелушенный, отбеленный, бланшированный. **Чем хуже, тем лучше! В рисовой эпопее явно просматривается, как на индикаторе, дефицит кремния — по вкусу неосведомленному человеку.**

Мы готовим неошелушенный рис, как обычную злаковую кашу. Можно с изюмом, с черносливом. (См. «Кухня раздельного питания». Н. А. Семеновой).

Каши мы любим. В Школе здоровья понимают, что каши возвращают нам утраченное здоровье, укрепляют тело, украшают трапезу.

## БЕЛКОВЫЙ СТОЛ

В период подготовки к очистке печени очень важно не ограничивать себя в питании, а наоборот, вызывать усиление работы всей пищеварительной системы.

Двадцать один день слушатели питаются, используя углеводный стол. Один раз мы предлагаем белковый вегетарианский стол. Животных белков в период подготовки к очистке печени не используем. Только один день — третий, включает практический урок по раздельному питанию — белковый стол на обед. Вот пример вегетарианского белкового обеда:

**Салат из шампиньонов — холодная закуска.**

Консервированные грибы мелко порежьте, добавьте зеленый горошек, свежие или соленые огурцы, нарезанные кубиками, посыпьте зеленым луком, зеленью укропа, полейте растительным маслом. Разложите в салатницы и украсьте веточкой зелени. Можно использовать и свежие грибы. Очистите их и сварите. Мелко порежьте и далее, как с консервированными.

**Суп фасолевый.**

Фасоль переберите, отделяя посторонние примеси, промойте и замочите на 10—12 часов. Суп варите в той воде, в которой фасоль настаивалась, до полной ее готовности.

Морковь, белые коренья и лук мелко нашинкуйте, спассеруйте на растительном масле и добавьте в суп.

Подготовьте масляный экстракт пряностей и залейте его в суп. Заправьте суп сухой овощной смесью, приправой, посолите, добавьте мелко нарезанную зелень. (Рецепт закладки дан в меню на 21 день).

**Котлеты гороховые.**

Приготовить их несложно. Замочите сухой горох в зернах на 10—12 часов. Он размягчится и разбухнет, увеличившись в размерах в 3—4 раза. Дважды пропустите его через мясорубку, чередуя с пассерованными кореньями моркови и лука репчатого. Перемешайте, добавьте сухую овощную смесь, приправы, пряности — молотый черный и душистый перец,

кориандр, имбирь, семя укропа, посолите. Дайте созреть массе 20–30 минут, а затем еще раз перемешайте. Сформируйте котлеты и обжарьте их в сильно кипящем масле на сковороде.

На гарнир можно подать запеченную репу или морковь, нарезанные ломтиками, свежие огурцы и помидоры. Блюдо украсьте зеленью.

**Напитки к белковому столу.**
Сок томатный, гранатовый, грейпфрута.

**На десерт.**
Кислые зеленые яблоки.

## СУПЫ

Особое место в нашей кухне занимают супы. Мы старались оставить их приготовление максимально приближенным к традиционным способам привычной для большинства кухни. Главное — обеспечить правильное сочетание продуктов в блюдах. Поэтому есть супы к белковому столу (с грибами, фасолью) и есть супы — к углеводному столу (с картофелем и крупами). Мы также стремимся сделать жидкую часть первого блюда раствором всевозможных солей, необходимых для каждого из нас. Эти соли должны быть извлечены из пищи в желудочно-кишечном тракте в результате полного переваривания пищи, пройти через всасывающую систему ТОК и обеспечить нашу кровь всем необходимым. Первыми поставщиками всего необходимого для обеспечения жизни человека могут быть зеленые растения и их плоды. Они наши кормильцы **«из первых рук»**. О питании людей в книге Ветхого Завета сказано следующее: «И сказал Бог, я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей Земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу».

В качестве наполнителя для суповых бульонов мы используем более пяти лет сухие овощные добавки, так называемые вегетарианские овощные бульоны. Они приготавливаются из овощей до 20–30 наименований, тонко измельченных

и высушенных. При герметической упаковке они сохраняют свои качества годами.

Мы приучены получать необходимые соли, вываривая мясо животных, создавая себе непереносимые ЖКТ смеси под названием мясо-костные бульоны.

Пока мы пользовались вегетарианскими смесями продукцией зарубежных фирм, но уверены, что заводы по производству сухих пищевых концентратов в России могли бы освоить производство такой продукции и с успехом конкурировать с зарубежными фирмами. У Школы есть опыт использования сухих овощных смесей, как приправ в первые и вторые блюда, и мы готовы поделиться им с заводами-изготовителями.

Перечень супов довольно широкий. И даже за три недели пребывания в Школе слушатели успевают попробовать вегетарианский южный и украинский борщ, грузинское харчо, суп фасолевый, русские щи, окрошку, холодник, различные крупяные супы, рассольник, летний пшеничный и др.

На обед всегда подают суп.

**Борщ вегетарианский.**

Подготовьте корнеплоды, капусту, специи, приправы (закладку смотри в меню). Нашинкуйте соломкой свеклу, морковь, белый корень, лук.

Опустите в кипящую воду свеклу, перец, лавровый лист и варите свеклу до обесцвечивания. Бульон должен стать золотисто-прозрачным, а овощи, которые заложите позже, не должны окрашиваться свеклой.

Картофель порежьте, как нравится — крупными брусками или соломкой. Капусту нашинкуйте лапшой.

Как только свекла обесцветится, добавьте картофель, морковь, коренья и варите их до готовности. Затем добавьте капусту и часть пряностей (лавровый лист, перец-горошек). Основные пряности можно подготовить как масляный экстракт: молотый перец, имбирь, шафран, укроп, петрушку, кориандр, молотый лавр и другие по вкусу пряности засыпьте на несколько секунд в кипящее масло, подогретое в небольшой емкости; при прогреве в кипящем масле пряности выделяют ароматические эфиры в масло и прекрасно ароматизируют

борщ. Прокипевшие в масле пряности надо опустить в борщ вместе с пассерованным луком и томатом.

***Приготовление томатной приправы:*** В подогретое на сковороде масло положите нашинкованный лук, спассеруйте его до золотистого цвета, добавьте помидоры, нарезанные мелкими кусочками, или томатный сок, или томатную пасту, разведенную овощным бульоном. Прокипятите и добавьте в борщ.

Вместе с пассерованной приправой опустите сухую овощную приправу, пряности в масле и мелко нашинкованную зелень, помешайте борщ, он должен прокипеть после добавления зелени (чтобы не было быстрого скисания продукта). Борщ готов. Супы обычно разливаем в кастрюли и подаем на стол. Каждый наливает себе по желанию. К борщу хорошо подать чеснок, горчицу…

Познакомимся с приготовлением еще одного вегетарианского блюда. «Суп-харчо вегетарианский». Его следует отнести к крупяным супам и хорошо, если второе блюдо будет приготовлено из овощей.

**Суп-харчо вегетарианский.**

Для супа-харчо лучше всего использовать рис неошелушенный. Перед варкой его нужно перебрать, отделить все посторонние примеси, промыть и прожарить.

Бульон можно приготовить на луковой шелухе. Переберите луковую шелуху, отделяя все непригодные включения, промойте, положите ее в марлевый мешочек с грузом, например, черным кремнием или серебряной ложечкой. Завяжите мешочек тесьмой и опустите его в кастрюлю, проварите шелуху. Бульон, обычно, золотисто-прозрачный и ароматный. Подсолите его, опустите перец душистый, черный, лавровый лист и рис.

Пока варится рис, подготовьте экстракт пряностей на масле (перец черный и душистый молотый, гвоздика, имбирь, кориандр, шафран, кардамон) и приправу куркума и, если есть, — карри (смесь специй для супов).

Нарежьте кубиками морковь, лук и корень петрушки, и пассеруйте их на масле, добавьте мелко нарезанные помидоры или томатный сок, или томатную пасту.

Когда рис будет готов, добавьте в суп масляный экстракт пряностей, спассерованные корнеплоды, мелко нашинкованную зелень и сухую овощную смесь, приправу. Помешайте суп, проследите, чтобы он закипел, и немедленно снимите с огня. Суп готов.

**Русский рассольник.**

Для его приготовления нужна перловая крупа. Ее надо перебрать, промыть и замочить на 4—5 часов, прожарить на сковороде.

Бульон для рассольника можно приготовить как для борща вегетарианского или супа-харчо. Варят крупу до полной готовности, а затем можно добавить картофель, нарезанный брусками, и варить, пока он полностью размягчится.

Морковь, белые коренья и лук репчатый мелко нашинкованные, огурцы соленые (маринованные лучше не применять), нарезанные мелкими кубиками, спассеруйте на масле и опустите в суп после того, как картофель сварится.

Добавьте огуречный рассол, масляный экстракт пряностей, сухую овощную смесь и мелко нашинкованную зелень. Суп готов.

**Суп из цветной капусты.**

Хороши супы из цветной капусты. Приготавливая такой суп, можно пофантазировать, изменяя его вкус набором самых разных овощей — картофель, помидоры, кабачки, репа, перец болгарский, пряности, маслины и т. д. Все зависит от времени года и ваших возможностей.

Более всего в такой суп кладется картофель. Цветную капусту разбирают на кочежки, бланшируют в кипящей соленой воде и добавляют в суп перед самой готовностью, позволяя супу после этого только закипеть.

Капуста в супе должна слегка похрустывать. Бульон приготавливают, как для борща вегетарианского или супа-харчо. Маслины и зелень добавляют в тарелку перед подачей супа на стол.

**Суп гречневый или пшеничный.**

Крупу предварительно переберите, отделяя посторонние примеси, промойте, прокалите на сковородке. Бульон приготовьте как для борща вегетарианского или супа-харчо. В кипящий суп (с крупой и пряностями — перец-горошек черный и душистый, лавровый лист) опустите нарезанный брусочками картофель, сварите его до готовности, добавьте спассерованные корнеплоды (морковь, корень петрушки, лук), сухую овощную смесь, приправу, зелень и масляный экстракт пряностей.

При подаче супа на стол в тарелки добавьте вареную цветную капусту. Можно украсить мелко нарезанной зеленью.

## ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

В меню Школы здоровья ежедневно на обед вторые овощные блюда. Овощи вареные, жареные, пареные, тушеные, запеченные, во фритюре — всегда аппетитны. Наши повара создают в овощных блюдах совместимые сочетания по их составу, цвету и вкусу.

Наиболее общий подход можно просмотреть на приготовлении блюда **«Рагу овощное»**. Рецепт его состава прост: лук, морковь, картофель, кабачки, репа, тыква, помидоры, перец болгарский желтый, красный, зеленый, всевозможная зелень, пряности — для углеводного рагу. Если вместо картофеля ввести спаржу, баклажаны, грибы, фасоль — то можно получить белковое блюдо.

Овощи, моют, чистят, нарезают кубиками и пассеруют на растительном масле с пряностями. Каждый вид овощей отдельно. В глубокую кастрюлю с крышкой залейте немного воды с овощной сухой приправой, положите горошины перца, лавр и укладывайте овощи слоями, пересыпая их смесью пряностей (перец душистый, черный молотый, лавровый лист, кардамон, укроп, петрушка и др.). Накройте крышкой и потушите 7—10 минут. Перед подачей на стол украсьте блюдо зеленью.

Очень разнообразят стол овощные котлеты (свекольные, морковные, капустные). Подробно с приготовлением таких блюд в ассортименте можно познакомиться в книге «Кухня

раздельного питания». Примером для освоения приготовления блюд из рубленых овощей может быть:

**Шницель капустный.**

Свежую капусту пропустите через мясорубку, чередуя с корочкой черного хлеба, спассерованными кореньями (морковь, белый корень, лук), свежим чесноком. В полученный фарш добавьте сухую овощную смесь, приправу, соль (по вкусу), молотые пряности — перец душистый и черный, кориандр, имбирь, шафран, карри и др. Хорошо перемешайте, сформируйте шницеля, обваляйте их в панировочных сухарях и обжарьте в кипящем растительном масле. В качестве приправы к шницелям мы подаем соус томатный с кольцами поджаренного лука. Зеленый лук, укроп и петрушка прекрасно украшают блюдо.

**Котлеты морковные или свекольные.**

Морковь и свеклу для котлет сначала варят в кожице. После остывания очищают и пропускают через мясорубку с корочкой черного хлеба, чесноком и пассерованными корнями и репчатым луком. Всю массу сдабривают настоями, сухой овощной смесью, приправой, солью и формируют котлеты. Обваляйте их в сухарях и поджарьте на растительном масле.

Гарниром к котлетам из овощей могут быть — жареный картофель, жареная репа, жареные кабачки, жареный топинамбур (земляная груша), тушеный перец и др.

При подаче на стол украсьте зеленью.

Точно также можно приготовить котлеты из репы или тыквы. Особенность приготовления — овощи для фарша используются сырыми.

**Овощи во фритюре.**

Полюбились слушателям Школы овощи во фритюре. Для приготовления их нарежьте овощи тонкими кольцами (картофель, лук репчатый, помидоры, тыкву, репу, перец болгарский и др.) и обжарьте их во фритюре, каждый вид овощей отдельно, посыпьте пряностями, сухой овощной смесью, приправой и выложите красиво на тарелку. Украсьте блюдо зеленью.

**Вегетарианские голубцы.**

Это блюдо можно приготовить в любое время года. Нужны кочаны свежей капусты, легко разбирающиеся на листья, самые разные овощи и корнеплоды для начинки. Голубцы можно готовить с крупами и без них.

Капустные листья пробланшируйте крутым кипятком 3–5 минут. Охладите их и слегка отбейте деревянным молоточком.

Фарш приготовьте из пассерованных корнеплодов, мелко нашинкованных, с зеленью и пряностями. Можно добавить приготовленную для фарша крупу неошелушенного риса (перебрать, промыть, прожарить и сварить до полуготовности в подсоленной воде). Овощи перемешать, добавить крупу (если она используется), сухую овощную смесь, приправу, пряности, перемешать все и разложить полученный фарш на капустные листья. Завернуть листья конвертом, обвалять в сухарях и прожарить на растительном масле.

**Картофель (или репа, или брюква) фаршированный, запеченный.**

Отобрать для приготовления блюда картофелины среднего размера, правильной формы. Помыть, почистить их, разрезать пополам и вынуть ложкой сердцевину из очищенных полуклубней.

Коренья моркови, белый корень, лук, перец болгарский нашинковать и спассеровать на масле, добавить пряности, зелень, сухую овощную смесь, приправу. Полученную овощную смесь хорошо вымешать и нафаршировать ею подготовленные половинки клубней. Смешать 1:1 растительное масло и воду, и сбрызнуть этой смесью овощи перед запеканием. Нашинкованные полукартофелины выставить рядами на противне и запечь в духовке до готовности. Подавая к столу, украсьте веточкой зелени, рядом с румяным картофелем положите кусочки огурца, помидора.

## КОТЛЕТЫ ИЗ КРУП

Изучая разнообразные школы естественного оздоровления нетрудно заметить особую роль в питании злаковых

продуктов. В нашей Школе злаки составляют 60% и более в питании слушателей. Это необходимо для восстановления ЖКТ. Не ограничиваем мы прием хлеба. Первые 5—6 дней изголодавшиеся на разных диетах слушатели-искатели съедают в полтора — два раза больше хлеба. И это все оправдано. Правильное сочетание продуктов в питании обеспечивает их быстрое переваривание, и пищевые массы нуждаются в двигателе — носителе их по ЖКТ. Такими продуктами являются злаковые. Они поставляют в пищеварительный тракт основную массу волокнистых балластных веществ, необходимых для создания здоровой перистальтики. Хлеб — всему голова.

Чтобы разнообразить стол при таком высоком проценте злаковых продуктов, в Школе довольно часто на второе подают крупяные котлеты — овсяные, ячневые, пшеничные и т. д. В период подготовки к очистке печени они удовлетворяют даже самых закоренелых мясоедов.

Приготовить котлеты из крупы несложно.

Познакомимся с приготовлением блюда «Котлеты овсяные». Очень часто мясоеды путают их с куриными.

**Котлеты овсяные.**

Крупу овсяную переберите, отделяя примеси, промойте и замочите на 6—8 часов. Она станет мягкой и сочной. Пропустите ее через мясорубку, чередуя с пассерованными кореньями, морковью и луком, свежим чесноком, зеленью. Аккуратно соберите белую жидкость, (овсяное молочко), выделяющуюся при замочке овсянки, и смешайте с полученной крупяной массой. Добавьте пряности, сухую овощную смесь, приправы, соль, перемешайте до получения однородной массы. Разогрейте сковороду с маслом и разливайте овсяную массу на сковороду ложкой, как оладьи. Поджариваются оладьи быстро, образуя хрустящую, румяную корочку.

**Котлеты из пшеничной крупы.**

Замачивают пшеничную крупу на 30—40 минут. Всего 1 раз пропускают ее через мясорубку. Фарш из пшеничной крупы получается довольно жидкий, поэтому в него еще нужно добавить пропущенную через мясорубку корочку черного хлеба.

**Для котлет из перловки** крупу замачивают, как и овсяную, на 6—8 часов.

**Нежные кукурузные котлеты** готовят из вареной крупы. Ее смешивают с кореньями и пряностями при пропускании через мясорубку. Фарш тщательно вымешивают и формируют из него котлеты, обваливают в панировочных сухарях и обжаривают. Так же готовят и **рисовые котлеты**.

**Гарниры к крупяным котлетам** могут быть самые разные. Часто — это запеченные в духовке морковь, тыква, чайот, репа, кабачки и др. Овощи нарезаются более крупными кусочками, чем для других блюд: морковь — пластинками, ромбики из тыквы и чайота, кружочки из кабачков или крупные пластинки перца. Овощи обсыпают сухой овощной смесью, приправой, сдабривают пряностями и укладывают на смазанный маслом противень. Запекают в духовке до готовности.

При подаче на стол котлеты с гарниром выкладываются на тарелки. Блюдо становится более привлекательным, если добавить яркий редис, свежий огурец, помидор и украсить зеленью.

**Приправы к крупяным котлетам** чаще всего — соусы из настоев круп и овощей с пряностями и специями. Приготовить их несложно.

Морковь, белый корень, репчатый лук мелко нашинкуйте и спассеруйте на растительном масле, добавьте мелко нарезанные помидоры, молотые пряности и еще раз прожарьте, добавьте настой с круп, доведите до состояния густой массы. Соус готов.

Как приправы на столах не редки хрен, горчица или томатный соус с добавкой чеснока. Хорош, как приправа к котлетам, соус ткемали, в меру кислый, острый и сладкий одновременно.

# МЕНЮ НА 21 ДЕНЬ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЬЯ «НАДЕЖДА»

(количество сырья указано в чистом виде на одного человека)

## 1-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

1. Салат из белого редиса

*Редис белый — 150 г, масло растительное — 10 г, соль, специи по вкусу.*

2. Каша перловая

*Крупа перловая — 70 г, морковь — 20 г, лук репчатый — 20 г, масло растительное — 15 г, сухие овощные добавки — 5 г, соль, специи (карри, перец красный, сладкий, молотый, кориандр, сушеный укроп, перец душистый, петрушка сушеная, перец белый, перец приправный — «моке»), лист лавровый — по вкусу, вода — 210 г.*

3. Чай с лимоном

*Чай — 2 г, сахар — 25 г, лимон — 10 г, вода — 200 г.*

4. Хлеб ржаной

*Хлеб — 150 г.*

### ОБЕД

1. Салат из квашеной капусты

*Капуста квашеная — 150 г, лук репчатый — 20 г, масло растительное — 10 г.*

2. Суп крупяной (пшенный)

*Пшено — 15 г, картофель — 60 г, лук репчатый — 20 г, масло растительное — 15 г, соль, специи, лавровый лист по вкусу, вода — 280 г.*

3. Рагу овощное

*Картофель — 50 г, морковь — 30 г, лук репчатый — 30 г, капуста свежая — 30 г, перец сладкий — 30 г, кабачки соленые — 30 г, масло растительное — 20 г, соль, специи — по вкусу, сухие овощные добавки — 5 г, вода — 50 г.*

4. Чай с клюквой

*Чай — 2 г, клюква — 50 г, сахар — 25 г.*

5. Хлеб ржаной

*Хлеб — 150 г.*

6. Яблоки

Яблоко — 150 г.

### УЖИН

1. Салат из моркови с чесноком

*Морковь — 15 г, чеснок — 10 г, лимон — 10 г, лук репчатый — 20 г, масло растительное — 20 г, соль, специи — по вкусу.*

2. Каша пшенная с изюмом

*Пшено — 60 г, изюм — 20 г, масло растительное — 15 г, вода — 180 г, соль, специи — по вкусу.*

3. Чай с медом

*Чай — 2 г, мед — 25 г, вода — 200 г.*

4. Хлеб ржаной

## 2-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

1. Салат витаминный

*Капуста свежая — 130 г, лук репчатый — 20 г, морковь — 20 г, яблоко — 30 г, лимон — 15 г, масло растительное — 15 г, зелень — 5 г, соль, специи — по вкусу.*

2. Каша перловая

*Смотри 1-й день.*

3. Чай с брусникой

*Чай — 2 г, сахар — 25 г, брусника — 50 г.*

4. Хлеб ржаной

### ОБЕД

1. Салат из соленых огурцов

*Огурцы соленые — 130 г, лук репчатый — 20 г, масло растительное — 10 г.*

2. Борщ вегетарианский

*Картофель — 60 г, морковь — 20 г, свекла — 15 г, капуста — 40 г, корень петрушки — 10 г, масло растительное — 15 г,*

*томатная паста — 7 г, соль, специи (сухая петрушка, сухой укроп, душистый перец, перец черный горошек, кориандр и др.) — по вкусу, вода — 280 г.*

3. Котлета овсяная

*Крупа овсяная — 60 г, морковь — 15 г, лук репчатый — 15 г, хлеб ржаной — 15 г, масло растительное — 20 г, соль, специи — по вкусу, вода — 160 г.*

Гарнир — картофель запеченный

*Картофель — 40 г, соль, специи — по вкусу, масло растительное — 10 г.*

4. Чай с лимоном
5. Хлеб ржаной
6. Апельсины

### УЖИН

1. Салат свекольный с чесноком

*Свекла сырая — 130 г, чеснок — 15 г, масло растительное — 15 г, соль, специи — по вкусу.*

2. Каша пшеничная «Артек»

*Крупа пшеничная — 60 г, лук репчатый — 15 г, морковь — 15 г, масло растительное — 15 г, соль, специи — по вкусу, вода — 180 г.*

2. Чай с медом
3. Хлеб ржаной

## 3-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

1. Салат из белого редиса

*Смотри 1-й день.*

2. Каша перловая

*Смотри 1-й день.*

3. Чай с лимоном
4. Хлеб ржаной

### ОБЕД

1. Салат из соленых грибов с зеленым горошком

*Грибы соленые — 120 г, горошек — 30 г, лук репчатый — 20 г,*

*зелень — 10 г, масло растительное — 10 г.*

2. Суп фасолевый

*Фасоль — 50 г, морковь — 40 г, лук репчатый — 30 г, масло растительное — 15 г, соль, специи — по вкусу, сухие овощные добавки — 5 г.*

3. Котлета гороховая

*Горох — 50 г, лук репчатый — 20 г, морковь — 20 г, масло растительное — 15 г, соль, специи — по вкусу.*

Гарнир — морковь запеченная

*Морковь — 120 г, соль, специи — по вкусу, масло растительное — 10 г.*

4. Сок томатный

5. Яблоки

### УЖИН

1. Салат картофельный

*Картофель — 130 г, лук репчатый — 15 г, соль, перец черный, молотый — по вкусу, лимон — 15 г.*

2. Каша овсяная

*Крупа овсяная — 60 г, морковь — 15 г, лук репчатый — 15 г, масло растительное — 15 г, сухие овощные добавки — 5 г, соль, специи — по вкусу, вода — 180 г.*

3. Чай с медом

4. Хлеб ржаной

## 4-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

1. Салат морковный с чесноком

*Смотри 1-й день.*

2. Каша перловая

*Смотри 1-й день.*

3. Чай с брусникой

4. Хлеб ржаной

### ОБЕД

1. Салат из квашеной капусты

*Капуста квашеная — 130 г, яблоко — 20 г, клюква — 20 г,*

*лук репчатый — 15 г, масло растительное — 10 г, соль, специи — по вкусу, зелень — 5 г.*

2. Рассольник вегетарианский

*Картофель — 130 г, рис — 15 г, морковь — 15 г, лук репчатый — 15 г, масло растительное — 15 г, огурец соленый — 15 г, соль, специи — по вкусу, сухие овощные добавки — 5 г, вода — 280 г.*

3. Шницель капустный

*Капуста — 120 г, морковь — 30 г, лук репчатый — 30 г, сухари панировочные — 10 г, хлеб ржаной — 10 г, масло растительное — 20 г, сухие овощные добавки — 5 г, соль, специи — по вкусу.*

Гарнир — лук во фритюре

*Лук репчатый — 30 г, зелень — 10 г, масло растительное — 10 г, соль, специи — по вкусу.*

4. Чай с лимоном

5. Хлеб ржаной

6. Апельсины

### УЖИН

1. Салат из отварной свеклы и моркови

*Свекла отварная — 100 г, морковь отварная — 100 г, чеснок — 10 г, масло растительное — 10 г, соль, специи — по вкусу.*

2. Пури (пышки) с медом

*Мука — 50 г, масло растительное — 25 г, мед — 25 г, вода — 30 г, соль, специи — по вкусу.*

3. Чай

4. Хлеб ржаной

## 5-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

1. Салат из черной редьки

*Редька черная — 150 г, масло растительное — 10 г, соль, специи — по вкусу.*

2. Каша перловая

3. Чай с клюквой

4. Хлеб ржаной

## ОБЕД

1. Салат из свежих помидоров с репчатым луком

*Помидоры — 130 г, лук репчатый — 20 г, зелень — 10 г, масло растительное — 7 г, соль, специи — по вкусу.*

2. Суп гречневый

*Картофель — 60 г, греча — 15 г, морковь — 20 г, лук репчатый — 20 г, масло растительное — 15 г, корень петрушки — 10 г, сухие овощные добавки — 5 г, соль, специи — по вкусу, зелень — 10 г, вода — 280 г.*

3. Голубцы вегетарианские

*Капустные листья — 130 г, морковь — 30 г, лук репчатый — 20 г, перец сладкий — 20 г, помидоры — 20 г, масло растительное — 15 г, зелень — 10 г, соль, специи — по вкусу, вода — 30 г.*

4. Чай с лимоном
5. Хлеб ржаной
6. Мандарины

## УЖИН

1. Винегрет

*Картофель — 40 г, свекла — 30 г, морковь — 30 г, лук репчатый — 30 г, масло растительное — 15 г, огурец соленый — 30 г, зелень — 10 г, соль, специи — по вкусу.*

2. Каша гречневая

*Греча — 60 г, морковь — 15 г, лук репчатый — 15 г, масло растительное — 15 г, соль, специи — по вкусу, вода — 180 г.*

3. Чай с медом
4. Хлеб ржаной

# 6-Й ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

1. Салат из белого редиса
2. Каша перловая
3. Чай с брусникой
4. Хлеб ржаной

### ОБЕД

1. Салат из соленых огурцов
2. Суп овощной с цветной капустой

*Картофель — 60 г, цветная капуста — 30 г, морковь — 20 г, лук репчатый — 20 г, перец сладкий — 20 г, сухие овощные добавки — 5 г, масло растительное — 15 г, соль, специи — по вкусу, вода — 400 г.*

3. Котлета пшеничная

*Смотри котлету овсяную — 2-й день.*

Гарнир — капуста тушеная

*Капуста свежая — 100 г, морковь — 20 г, лук репчатый — 20 г, масло растительное — 15 г, сухие овощные добавки — 5 г, соль, специи — по вкусу, вода — 20 г.*

4. Чай с лимоном
5. Хлеб ржаной
6. Яблоки

### УЖИН

1. Салат из черной редьки
2. Пицца вегетарианская

*Мука — 50 г, картофель — 30 г, морковь — 30 г, лук репчатый — 30 г, капуста — 30 г, перец — 30 г, помидоры — 20 г, масло растительное — 40 г, зелень — 10 г, чеснок — 10 г, соль, специи — по вкусу, вода — 20 г.*

3. Чай с сахаром

*Чай — 2 г, сахар — 25 г.*

4. Хлеб ржаной

## 7-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

1. Салат морковный с чесноком
2. Каша перловая
3. Чай с лимоном
4. Хлеб ржаной

### ОБЕД

1. Салат из соленых помидоров

*Помидоры соленые — 130 г, лук репчатый — 20 г, масло растительное — 10 г, зелень — 10 г.*

2. Суп картофельный с гренками

*Картофель — 60 г, морковь — 30 г, лук репчатый — 30 г, масло растительное — 15 г, сухие овощные добавки — 5 г, соль, специи — по вкусу, сухарики — 20 г, чеснок — 5 г, вода — 280 г.*

3. Вареники с капустой

*Мука — 50 г, капуста — 100 г, лук репчатый — 30 г, морковь — 30 г, масло растительное — 15 г, соль, специи — по вкусу, вода — 30 г.*

4. Чай с лимоном
5. Хлеб ржаной

### УЖИН

1. Салат витаминный
2. Каша пшенная с изюмом
3. Чай с медом
4. Хлеб ржаной

## 8-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

1. Салат из соленых кабачков

*Кабачки соленые — 130 г, лук репчатый — 20 г, яблоко — 20 г, масло растительное — 10 г, специи — по вкусу, зелень — 10 г.*

2. Каша перловая
3. Чай с лимоном
4. Хлеб ржаной

### ОБЕД

1. Салат из свежих помидоров с репчатым луком
2. Борщ вегетарианский
3. Котлета морковная

*Морковь — 150 г, лук репчатый — 30 г, чеснок — 10 г, сухари панировочные — 10 г, масло растительное — 15 г, соль, специи — по вкусу.*

Гарнир — картофель жареный

*Картофель — 100 г, масло растительное — 15 г, соль — по вкусу.*

4. Чай с лимоном
5. Хлеб ржаной
6. Мандарины

### УЖИН

1. Салат из соленых огурцов
2. Каша кукурузная

*Крупа кукурузная — 60 г, лук репчатый — 15 г, морковь — 15 г, масло растительное — 15 г, сухие овощные добавки —5 г, соль, специи — по вкусу.*

3. Чай с медом
4. Хлеб ржаной

## 9-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

1. Салат из цветной капусты

*Цветная капуста — 130 г, масло растительное — 10 г, зелень — 10 г, соль, специи — по вкусу.*

2. Каша перловая
3. Чай с клюквой
4. Хлеб ржаной

### ОБЕД

1. Салат из белого редиса
2. Суп-харчо вегетарианский

*Рис неошелушенный — 50 г, морковь — 30 г, лук репчатый — 30 г, масло растительное — 15 г, мука — 5 г, сухие овощные добавки — 5 г, зелень — 15 г, соль, специи — по вкусу, вода — 280 г.*

3. Котлета свекольная

*Свекла — 120 г, лук репчатый — 20 г, морковь — 20 г, хлеб ржаной — 10 г, чеснок — 10 г, масло растительное — 15 г, соль, специи — по вкусу.*

Гарнир — лук репчатый во фритюре

*Лук репчатый — 70 г, мука — 10 г, масло растительное — 15 г, соль, специи — по вкусу.*

4. Чай с лимоном
5. Хлеб ржаной
6. Яблоки

### УЖИН

1. Салат морковный с изюмом и лимоном

*Морковь — 120 г, изюм — 30 г, лимон — 20 г, масло растительное — 10 г.*

2. Каша пшеничная
3. Чай с медом
4. Хлеб ржаной

## 10-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

1. Салат из квашеной капусты
2. Каша перловая
3. Чай с клюквой
4. Хлеб ржаной

### ОБЕД

1. Салат из редьки с морковью

*Редька черная — 120 г, морковь — 40 г, масло растительное — 10 г, соль, специи — по вкусу, лимон — 10 г.*

2. Щи вегетарианские

*Капуста квашеная — 120 г, морковь — 40 г, масло растительное — 15 г, мука — 5 г, томатная паста — 7 г, белый корень петрушки — 10 г, соль, специи — по вкусу, сухие овощные добавки — 5 г, вода — 280 г.*

3. Котлета кукурузная

*Крупа кукурузная — 50 г, морковь — 15 г, лук репчатый — 15 г, масло растительное — 15 г, соль, специи — по вкусу, вода — 150 г.*

Соус острый

*Томатная паста — 15 г, чеснок — 10 г, соль, специи — по вкусу, вода кипяченая — 15 г.*

4. Чай с лимоном
5. Хлеб ржаной
6. Мандарины

### УЖИН

1. Винегрет
2. Каша пшенная

*Крупа — 60 г, морковь — 15 г, лук репчатый — 15 г, масло растительное — 15 г, соль, специи — по вкусу.*

3. Чай с медом
4. Хлеб ржаной

## 11-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

1 Салат из яблок с клюквой

*Яблоки — 120 г, клюква — 20 г, сироп ягодный.*

2. Каша перловая
3. Чай с лимоном
4. Хлеб ржаной

### ОБЕД

1. Салат из свежих помидоров
2. Суп пшенный
3. Рагу овощное
4. Чай с брусникой
5. Хлеб ржаной
6. Яблоки запеченные

*Яблоки — 150 г, сахар — 20 г.*

### УЖИН

1. Салат свекольный с чесноком
2. Каша овсяная
3. Чай с медом
4. Хлеб ржаной

## 12-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

1. Салат морковный с чесноком
2. Каша перловая
3. Чай с клюквой
4. Хлеб ржаной

### ОБЕД

1. Салат из квашеной капусты
2. Суп гречневый
3. Котлета ячневая

*Смотри котлету пшеничную.*

4. Кабачки соленые, тушеные с морковью

*Кабачки — 100 г, морковь — 20 г, лук репчатый — 15 г, масло растительное — 15 г, специи — по вкусу, зелень — 10 г, вода — 150 г.*

5. Чай с брусникой
6. Хлеб ржаной
7. Яблоки

### УЖИН — отменяется.

## 13-Й ДЕНЬ

### ВОЗДЕРЖАНИЕ ОТ ПИЩИ

На каждого слушателя выделяется 1 кг лимонов, 200 мл масла оливкового.

## 14-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК в 8⁰⁰

1. Салат из белого редиса
2. Каша пшенная с изюмом
3. Чай с медом
4. Хлеб ржаной

## ОБЕД

1. Салат из соленых огурцов
2. Суп пшеничный

*Смотри суп гречневый.*

3. Каша гречневая
4. Чай с медом
5. Хлеб ржаной
6. Апельсины

## УЖИН

1. Винегрет
2. Каша овсяная
3. Чай с брусникой
4. Хлеб ржаной

# 15-Й ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

1. Салат морковный с яблоками и клюквой

*Морковь — 100 г, яблоки — 20 г, масло растительное — 10 г, сахар — 5 г.*

2. Каша овсяная
3. Чай с сахаром
4. Хлеб ржаной

## ОБЕД

1. Салат из свежих помидоров
2. Рассольник вегетарианский
3. Капуста отварная со специями, обжаренная во фритюре

*Капуста — 170 г, масло растительное — 15 г, сухари панировочные — 10 г, сухие овощные добавки — 5 г, соль, специи — по вкусу.*

4. Чай с клюквой
5. Хлеб ржаной

## УЖИН

1. Салат свекольный с яблоками и клюквой

*Свекла — 120 г, яблоки — 30 г, клюква — 30 г, масло растительное — 15 г, соль, специи, сахар — по вкусу.*

2. Каша перловая
3. Чай с медом
4. Хлеб ржаной

## 16-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

1. Салат витаминный
2. Каша овсяная
3. Чай с брусникой
4. Хлеб ржаной

### ОБЕД

1. Салат из редьки черной
2. Борщ вегетарианский
3. Котлета кукурузная

Гарнир — морковь запеченная

4. Чай с лимоном
5. Хлеб ржаной
6. Яблоки

### УЖИН

1. Винегрет
2. Каша ячневая

*Смотри кашу пшеничную.*

3. Чай с медом
4. Хлеб ржаной

## 17-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

1. Салат из свежей капусты

*Капуста — 130 г, лук репчатый — 15 г, зелень — 15 г, масло растительное — 10 г, соль, специи — по вкусу.*

2. Каша пшенная

*Смотри каша овсяная.*

3. Чай с брусникой
4. Хлеб ржаной

### ОБЕД

1. Салат из зеленого лука

*Лук зеленый — 80 г , редис белый — 30 г, масло растительное — 10 г, соль, специи — по вкусу.*

2. Суп-харчо вегетарианский
3. Рагу овощное
4. Чай с лимоном
5. Хлеб ржаной
6. Мандарины

### УЖИН

1. Салат морковный с чесноком
2. Каша пшеничная
3. Чай с медом
4. Хлеб ржаной

## 18-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

1. Салат из редьки
2. Каша гречневая
3. Чай с клюквой
4. Хлеб ржаной

### ОБЕД

1. Салат из соленого болгарского перца

*Перец соленый — 130 г, лук репчатый — 20 г, масло растительное — 15 г, специи — по вкусу.*

2. Борщ вегетарианский
3. Картофель фаршированный, запеченный

*Картофель — 150 г, морковь — 30 г, лук репчатый — 30 г, масло растительное — 15 г, соль, специи — по вкусу.*

4. Чай с лимоном
5. Хлеб ржаной
6. Апельсины

### УЖИН

1. Салат из соленых огурцов

2. Плов бухарский

*Рис неошелушенный — 50 г, изюм — 20 г, курага — 20 г, чернослив — 20 г, чеснок — 10 г, морковь — 20 г, лук репчатый — 10 г, масло растительное — 25 г, соль, специи — по вкусу, вода — 150 г.*

3. Чай с медом
4. Хлеб ржаной

## 19-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

1. Салат из квашеной капусты
2. Каша перловая
3. Чай с лимоном
4. Хлеб ржаной

### ОБЕД

1. Салат из свежих помидоров
2. Суп овощной с цветной капустой
3. Жареный картофель с солеными огурцами

*Картофель — 180 г, масло растительное — 20 г, соль — по вкусу.*

4. Чай с лимоном
5. Хлеб ржаной
6. Мандарины

### УЖИН

1. Винегрет
2. Каша гречневая
3. Чай с медом
4. Хлеб ржаной

## 20-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

1. Салат морковный с чесноком
2. Каша пшеничная
3. Чай с клюквой
4. Хлеб ржаной

### ОБЕД

1. Салат витаминный
2. Суп картофельный
3. Капуста тушеная

*Капуста — 150 г, морковь — 20 г, лук репчатый — 20 г, масло растительное — 20 г, соль, специи — по вкусу.*

4. Чай с лимоном
5. Хлеб ржаной
6. Яблоки печеные

### УЖИН

1. Салат свекольный с чесноком
2. Каша пшенная с изюмом
3. Чай с медом
4. Хлеб ржаной

## 21-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

1. Салат картофельный
2. Каша перловая
3. Чай с брусникой
4. Хлеб ржаной

### ОБЕД

1. Салат из соленых помидоров
2. Борщ вегетарианский
3. Каша гречневая
4. Чай с лимоном
5. Хлеб ржаной
6. Апельсины

### УЖИН

1. Салат из черной редьки
2. Каша овсяная
3. Чай с медом
4. Хлеб ржаной

# ЛИТОЦВЕТОТЕРАПИЯ «ВНУТРЕННЕГО СВЕТА»

**Урок здоровья, практика.**

Рассказ о третьей системе связи — «Внутреннем свете», дает понятие о семи источниках энергообеспечения внутри спинного и головного мозга. Каждый из семи источников энергии пользуется своей частью спектра дневного света по длинам волн:

**Фиолетовый,**
**Синий,**
**Голубой,**
**Зеленый,**
**Желтый,**
**Оранжевый,**
**Красный.**

Дифференцирование дневного света по длине волны как энергии — задача головного мозга. От внутренних источников-«фонариков» энергию определенной длины волны получают органы, расположенные в теле человека в зоне, приближенной к тому или иному источнику «Внутреннего света».

Если достаточно хорошо обеспечивается источник «Внутреннего света», в поле обеспечены энергией внутренние органы — потребители от «фонарика». Недополучая свое, «фонарик» не может обеспечить органы энергией. Дефекты «Внутреннего света» могут возникнуть из-за фильтрации волн энергии через кишечник, загрязненный плотными массами гниющей длительное время пищи.

Так представим красный излучатель в копчике — источник энергии для половой системы. Между копчиком и простатой у мужчин — грязная прямая кишка с плотными массами, хранящимися десятилетиями. Красные лучи от внутреннего красного «фонарика» потеряют и свою энергию, и

изменят свою длину волны, профильтровываясь через эту грязь. Откуда взять силу половой системе?

На качество работы красного излучателя в копчике могут влиять также ЭМИ окружающей среды, общее конструктивное состояние позвоночника, качество питания и многие другие причины.

Но решая задачу восстановления здоровья через коррекцию позвоночника, создание внутренней чистоты, мы также предлагаем восстановить «Внутренний свет». Прекрасные результаты в таком случае дает работа с натуральными природными камнями-самоцветами. Они используются как естественные фильтры, фокусирующие свет и направляющие его через свои кристаллы уже в преображенном виде волны определенной длины в квантовое тело человека через воронки-чакры. Наиболее часто употребляемые камни-самоцветы при литоцветотерапии — это камни из многочисленного класса, в составе которых присутствует кремний (см. таблицу).

| Длина волны (нанометров) | |
|---|---|
| 450–380 Фиолетовый | (Аметист) |
| 480–450 Синий | (Лазурит, соколиный глаз) |
| 510–480 Голубой | (Бирюза, аквамарин) |
| 550–510 Зеленый | (Нефрит, малахит, хризопраз, хризолит) |
| 585–550 Желтый | (Селенит, топаз, тигровый глаз) |
| 620–585 Оранжевый | (Сердолик) |
| 760–620 Красный | (Бычий глаз, яшма, турмалин красный, шпинель, коралл) |

Используя целенаправленно эти камни-фильтры, мы идем к активному включению «Внутреннего света» на здоровье в два этапа.

**Первый этап.** Глинотерапия. Введение пьезоэлемента связи. После очистки кишечника, печени и глинотерапии кровь становится довольно чистым электролитом. Содержание

кремния в системе достигнет 4 и более процентов против 1,3–2,2% до очищения.

**Второй этап.** Литоцветотерапия. Через генераторный кристалл горного хрусталя активно воздействуем на все семь излучателей «Внутреннего света» мощным сфокусированным пучком света, направленным во внутренний «фонарик» через соответствующую чакру и фильтр-камень определенного цвета. Время экспозиции зависит от мощности кристалла-генератора. Но еще больше от опытности и мощности поля операторов-доноров. Количество полученной энергии в поле реципиента — пациента всегда очень сильно зависит от настроя пациента, принимающего ремонт «Внутреннего света». Именно здесь срабатывает формула «По вере каждому дается».

**14-й день — 1-й день после очистки печени, день литоцветотерапии, второго ее этапа.**

## МАНУАЛЬНАЯ ЛИТОЦВЕТОТЕРАПИЯ

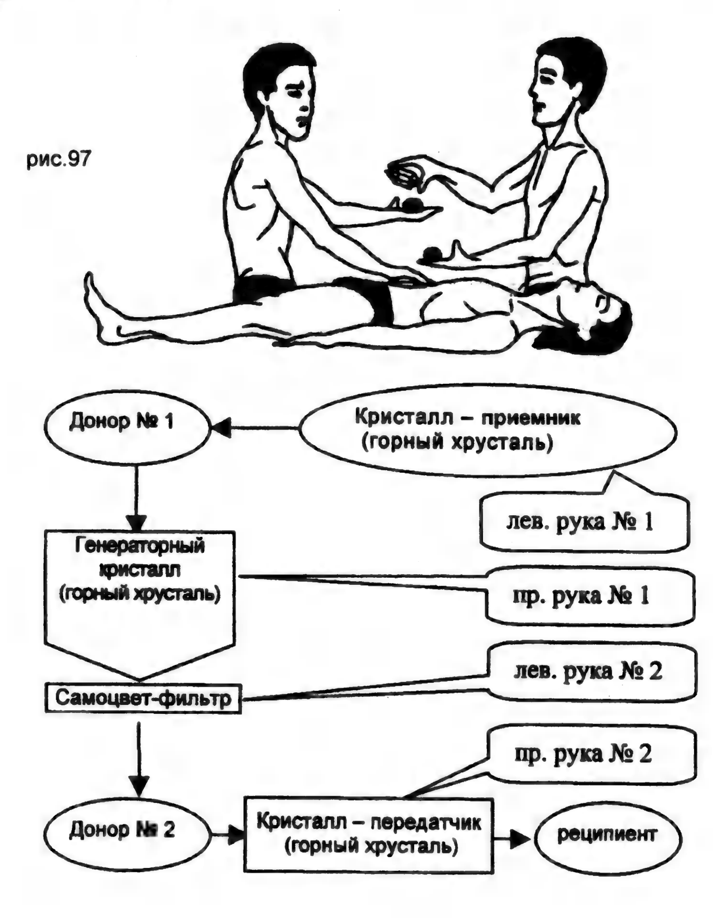
Доноры № 1 и № 2 сидят на полу лицом друг к другу. Пациент — реципиент лежит сбоку от них, головой к донору № 1 (см. рис 97).

Донор № 1 — левая рука (как принимающая антенна) отведена в сторону, на ладони шар горного хрусталя. В правой руке в подвешенном состоянии генераторный кристалл горного хрусталя над цветным кристаллом донора № 2 (проводящего). На левой ладони донора № 2 кристалл по цвету «фонарика». Правая рука донора № 2 лежит на кристалле горного хрусталя, находящемся на чакре реципиента. При первичной обработке чакр и доброжелательном отношении реципиента — пациента квантовое поле может достигнуть после оживления в радиусе «Внутреннего света» 5–10000 м и более. **Вторая обработка дает еще более ощутимые результаты.** Сразу после манипуляции — литоцветотерапии, необходимо поспать или просто молча лежать с закрытыми глазами не менее получаса (предупреждая потери энергии через глаза).

Во время литоцветотерапии мужчинам проводится обработка паховых вен. Это позволяет избавиться от застойных явлений в кровоснабжении половой системы, от спазм вен в

области малого таза. Чаще всего перед литоцветотерапией проводится гирудотерапия (лечение пиявками) на промежность и паховую область. Результаты энергетической кристаллотерапии быстро сказываются, как внешне, так и на общем состоянии слушателей Школы.

Семь важнейших цветов радуги связаны с тканями и органами тела и основными их составляющими элементами. Исцеляющее действие света определенной длины волны на органы и психические центры безгранично и, к сожалению, очень мало известно не только обывателю, но и ученым. Во всех мифах радуга семи цветов считается мостом, соединяющим небо и землю.



В христианской религии отмечается особое значение «Внутреннего света» человека для здоровья. В молитвах звучат слова-просьбы: «...Благословение Святого Духа с Его семью дарами да будет со мною... Да будет так!..».

Камни-самоцветы семи цветов радуги считаются священными. Ими украшают книги Священного Писания, обрядовые одежды и головные уборы священников.

Радуга самоцветов, способных пополнить квантовое тело человека небесной силой энергии и интеллекта, не уступает небесной радуге ни яркостью, ни сочностью тонов, ни чистотой и тонкостью оттенков.

В космическом мире и квантовом теле человека цвета (а значит энергия различных длин волн) взаимодействуют между собой, но не смешиваются друг с другом, сохраняя свою чистоту и присущие им индивидуальные свойства.

Механизм многих болезней обусловлен нарушением цветовой гармонии, смешением цветов, а также дефицитом определенного цвета, необходимого для жизнедеятельности органов психической гармонии. Если возвратить недостающий цвет (а это помогают сделать самоцветы), можно восстановить нарушенное равновесие организма.

В шкале классификации цветов названия связаны с цветом многих минералов, что особенно ярко подчеркивает их значение в жизни планеты.

Павел из Москвы.

Он почистил печень и пришел на литоцветотерапию.

Показатели его организма после сеанса.

Si — 3,7

Br — 49. Порчи нет.

Rn — 11000 м.

Это уже другой человек.

Но мы еще будем работать, а печень продолжает очищаться сама, более и более очищать кровь.

14 Зак. № 574

# ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ МЕДОВЫМИ ВЫТЯЖКАМИ

**Урок здоровья, практика.**

Метод медовых вытяжек не нов. Он давно был известен нашим предкам. Меня с ним познакомила опытная целительница в Амурской области, а ее, в свою очередь, научили староверы. Щедрая душой женщина, слушая мои ответы на вопросы во время лекции, не удержалась и добавила к моим методам очищения организма очищение через кожу.

В Школе здоровья мы знакомим слушателей с медовыми вытяжками на второй день после очистки печени, когда основная подвижная грязь из тела выведена — **вымыт кишечник, очищена печень.**

В подкожной клетчатке каждого человека, тем более больного, всегда есть шлакосборники на жире или воде или в виде сброса малорастворимых соединений, вплоть до выброса мертвых эритроцитов в виде темных пятен на коже безвременно стареющих от грязной печени людей. Используя свойства кожи, как самого большого органа нашего тела, можно почистить организм и одновременно восстановить свойства кожи, как антенны мозга. Мозг и кожа — одна радиосистема. При оплодотворении яйцеклетки человека образуются три зародышевых лепестка. Из одного — формируются мозг и кожа, из второго — костный скелет, из третьего — все остальное. То есть кожа — единое целое с мозгом. Многочисленные БАТ(ы) на коже — активные приемники и устройства, передающие мозгу информацию, что содержится в окружающей нас среде. Но из-за грязного состояния кишечника, печени, почек, легких, кожа вынуждена дублировать их работу, беря на себя их функции, как бы в случае экстремальных условий выживания организма. Основная же функция кожи — антенна мозга — затухает.

**Несколько практических советов для успешного применения медовых вытяжек:**

1. Медовые вытяжки применяйте только после очищения кишечника и печени. В противном случае кожа станет «воротами выхода шлаков», и они подтянутся из кишечника к очищенным участкам кожи.

2. Очищение тела медовыми вытяжками начинайте всегда со стоп ног, а заканчивайте лицом. Причина все та же — открытие «ворот» для выброса шлаков из тела должно быть на коже лица в последнюю очередь.

Медовые вытяжки очищают подкожную клетчатку в области брюшной полости и нередко после активного «медового самомассажа» упорядочивается расположение петель тонкой кишки, нормализуется центр энергетического обеспечения в пупке (золотник). Нередко возвращается на свое законное место опущенный желудок.

Медовые вытяжки помогают быстро и легко избежать затяжных болезненных радикулитов.

**Рассмотрим картину воздействия на кожу и подкожную клетчатку медовой вытяжки.**

Намажьте на сухую (не потную) кожу мед тонким слоем, небольшой участок, площадью 1—2 ладони и слегка втирайте его всего 20—30 секунд. А затем опустите ладони, прикасаясь к коже, поднимите их, не отрывая кончиков пальцев от кожи, и повторяйте эти движения. Очень быстро возникнет состояние прилипания ладоней к коже, а мед войдет полностью в кожу. Поверхность станет сухой, а прилипание останется. Затем к ладоням потянутся из кожи нити грязного меда. Он потерял свой аромат и вкус и стал похож на лепешки грязного пластика, прилипшего к коже. Когда кожа полностью «выдаст мед», адсорбирующий из нее шлаки, кожа снова станет сухой. Кровообращение в коже во время медовых вытяжек сильно усиливается. Часто появляется тянущая боль, слущиваются старые отжившие слои кожи.

После полного очищения кожи от меда в процессе вытяжки руки надо вымыть теплой водой без мыла, намочить горячей водой полотенце, отжать его и, сохраняя тепло, положить на очищенный участок кожи, промокнуть, массировать через полотенце 1—2 минуты, а затем накрыть теплой нагретой

салфеткой. Через 5—7 минут мы, обычно, наносим на очищенный участок кожи крем с гирудином — секретом пиявок (производства «Биоком» Московской биофабрики), с добавлением порошкообразной белой глины.

**Какие могут быть ошибки при медовых вытяжках?**

— Не отрывайте от кожи пальцев рук при очищении кожи, не хлопайте ладонями по коже, как бы ускоряя процесс. Обычно это приводит к сильному раздражению кожи и разрыву сосудов.

— Не делайте вытяжки в бане, парилке или в жару на потное тело.

— Не делайте вытяжки при раздражении или в состоянии усталости.

— Не повторяйте часто вытяжки на одном и том же месте, позволяйте «уравновеситься» очищенному участку со всем телом и подкрепиться коже после проведенной уже очистки.

**Методом медовых вытяжек легко усилить эффект безлекарственных методик оздоровления и чисто гигиенических процедур.**

***Апелляция*** (снятие волос с кожи) проводится в несколько приемов медовыми вытяжками. Мед смешайте с отрубями или ржаной мукой. Вы можете избавиться не только от корней ненужных волос, но и укрепить, обновить и подкормить кожу.

***Избавление от юношеских угрей на спине и коже лица.*** Угри — это метод выброса грязи при бурном процессе полового созревания в условиях третьего этапа загрязнения тела (Макробиотика). После очищения организма, отказа от молочных продуктов — медовые вытяжки по поверхности с угрями — и сразу протереть сухой белой глиной. Угри оставят вас навсегда. (Если вы вымоете кишечник и навсегда расстанетесь с молочными продуктами).

Эффективно действуют медовые вытяжки в случае ***бронхитов и ОРЗ*** (на область грудины и грудную клетку со спины.)

При *высокой температуре* детям можно сделать медовые вытяжки на ладони и стопы ног.

При *застарелых миозитах* медовые вытяжки проводятся сериями по 7–10 раз до полного выздоровления.

Прекрасно действует метод при *остеохондрозе и суставном полиартрите*. Боли проходят, обретается утерянная свобода движения.

Удивительны результаты применения медовых вытяжек в случае *радикулита*.

**Давайте посмотрим на причину острой боли и обездвиженности в случае с радикулитом.**

Представьте блок поперечнополосатой мышцы, который соединяет позвоночник через ягодичные мышцы с тазовым суставом и головкой большого вертела бедренной кости (рис. 98).

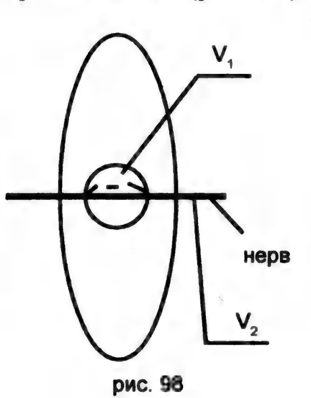


рис. 98

Через него проходят многочисленные сосуды и управляющие ими нервы. И сосуды, и нервы — это система трубок, заполненных электролитом, а стенки их выполняют роль диэлектриков, поэтому энергетическое воздействие сосудов на нервы и наоборот — минимальное. Если при физической нагрузке сосуд в мышце лопнет (инфаркт мышцы), то кровь прольется и образуется участок, залитый электролитом с потенциалом $V_1$, а в нервах — плазма с потенциалом $V_2$. Разница потенциалов ($V_1$–$V_2$), величина значительная настолько, чтобы заставить нерв с потенциалом $V_2$ изменить свою траекторию, получить напряжение и сообщить сигнал боли от напряжения в мозг. Это и есть радикулит (электролитическое ущемление нерва).

В больницах прописывают больному покой, тепло и рассасывающую терапию (реопирин и т. д.).

В Школе здоровья слушателям с хроническим радикулитом проводят коррекцию позвоночника, очищение организма

и предлагают провести серию медовых вытяжек. Кроме того — кремниевая терапия делает сосуды более чистыми и гибкими. Порыв сосудов практически исключается. 20 дней с парной и статической гимнастикой тоже не проходят даром.

Извлечение пролившейся крови при радикулите (инфаркте мышц) медовыми вытяжками, избавляет от радикулита практически за 1—2 часа, вместо двух недель рассасывающей терапии.

Хороший эффект дают медовые вытяжки при застарелой ***бронхиальной астме***. Усиливается отделение мокроты, очищаются легкие. Процесс долгий, но явно эффективный.

Метод осваивают обычно все, в группах по два человека. До конца заезда у себя в номерах слушатели успевают помочь друг другу поднять свой организм еще на одну ступеньку чистоты.

# ОЧИЩЕНИЕ УШЕЙ, НОСА, ПУПКА (ПО П. М. КУРЕННОВУ)

**Урок здоровья, практика.**

Когда очищение печени проведено, и все в Школе отоспались, обычно мы собираемся в учебном классе и к сведению всех собравшихся сообщаем:

— Вот теперь можно работать с телом по безлекарственному оздоровлению с большой нагрузкой.

Многие удивляются. Им казалось, что как только очистим печень, в Школе делать нечего. Это грубая ошибка. Школа помогает освоить методы очистки организма, помогает подготовиться к очистке печени, как к очень ответственному процессу очищения, но настоящая работа с телом, действительно, начинается в последнюю неделю.

1. Литотерапия с открытием источников «Внутреннего света». Обретение нового мощного квантового тела.
2. Медовые вытяжки.
3. Коррекция внутренних органов.
4. Применение пищевых продуктов — адаптогенов.
5. Использование нейтрализаторов ЭМИ (электромагнитных излучений).
6. Ознакомление с продукцией отечественных и зарубежных фирм — производителей продукции, естественно влияющей на организм человека.
7. И наконец, метод очистки ушей, носа, энергетических каналов пупка методом восковых «трубочек».

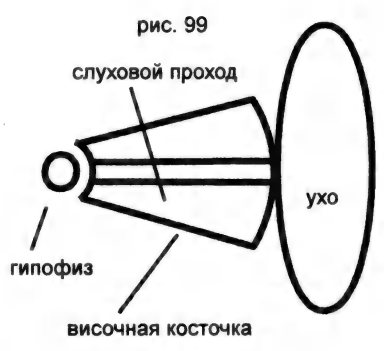
Метод этот тоже не нов. Он был описан П. М. Куренновым в «Русском лечебнике». Мы применяем его с первого заезда Школы. В чем он заключается.

**Воск** — естественный чистый продукт жизнедеятельности пчел. Он считается высокоэффективным энергетическим материалом. Недаром его используют в религиозной практике и также в народном целительстве. Суть метода в том, что на воздушные полости — синусы в черепе головы воздействуют

разрежением, которое создают зажигая воронки, изготовленные из марли, пропитанной воском, и вставленные в ухо или нос.

**Весь процесс можно разделить на две части.**

1. Изготовление восковых воронок.
2. Очищение синусов.




Схематично — внутренний слуховой проход соединяет гипофиз — главную железу, преобразующую слуховые вибрации в электроимпульсы, — с ушной раковиной, принимающей звуковые вибрации из внешней среды (рис. 99). Этот канал передачи звуковых вибраций проходит внутри височной кости. Поверхность канала должна систематически очищаться. Эту задачу выполняет секрет надкостницы слухового канала — сера. Она продвигается по каналу, как будто по резьбе, обеспечивая «сглаживание» поверхности слухового канала, чтобы преобразование звуковых вибраций отвечало требованиям физиологии.

В норме — канал внутри височной кости должен быть чист, а сера должна свободно выходить из уха самостоятельно. При потреблении молочных продуктов с гноеродной инфекцией, последняя, попадая в кровь, расселяется в организме и в височной кости тоже. Продуктами своей жизнедеятельности гноеродка разрушает ткани кости, и продукты ее, смешиваясь с серой, могут стекать в слуховой канал. Если человек переохладит голову, увлечется обливанием по П. К. Иванову, то он рискует вызвать обильное выделение продуктов жизнедеятельности гноеродки. Они могут, стекая, как сталактиты, перекрыть просвет слухового канала полностью или частично. Тем самым провоцируется потеря слуха полностью или частично. Если «сталактит» из продуктов жизнедеятельности гноеродки смешается с серой и провиснет в слуховом канале, то звуковые волны будут наталкиваться на препятствие и вместо нормальных звуковых колебаний, способных нести смысл, возникнет просто «шум в голове». Естественно теперь просматривается

причина потери слуха — присутствие гноеродной инфекции. И как результат ее жизнедеятельности — помехи в слуховом канале.

В разделе «Гигиена четырех окон» уже были названы упражнения, способствующие очищению слухового канала. В разделе «Уринотерапия» описан метод Нети для очищения слухового канала. Этому же служит и метод очистки ушей «трубочками».

**Для подготовки трубочек — раструбов нужны:**

1. Деревянная болванка выточенная на станке или вручную (усеченно-конусообразная). Примерные размеры — длина 25–30 см, диаметр нижнего отверстия 2,5–3,0 см, диаметр верхнего отверстия 0,2–0,3 см (рис. 100).

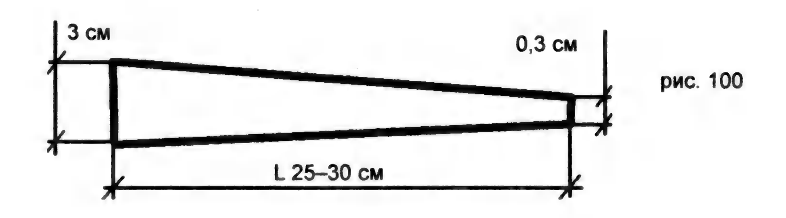


рис. 100

2. Воск пчелиный (заменять парафином нельзя).
3. Вата, ножницы, растительное масло и стакан с водой.
4. Несколько салфеток и полотенце.

Порежьте воск (300–500 г) и растопите его на водяной бане.

Нарежьте марлю салфетками размером:

Для ушей — 1,5 длины болванки.

Для носа — 1,0 длина болванки.

Для пупка — 1,0 длина болванки.

Когда воск растает, опустите в него салфетку и не выпускайте ее концы, пока она не пропитается воском, поднимите ее над кастрюлей, дайте стечь воску, а затем обмотайте ею болванку, смазанную предварительно растительным маслом. Чтобы воск

не пристал, покручивайте салфетку на болванке. Когда воск застынет, трубочка — легко снимется с болванки.

**Проведение процедуры.**

В остывшую трубочку опустите кусочек ваты, чтобы закрыть, как фильтром, ее узкий просвет. Убедитесь, что воздух легко проходит. (Вдохните и выдохните через широкое отверстие.)

А теперь уложите того, кому чистите уши — на бок. В ухо вставьте трубочку, вертикально погружая ее на 3—5 мм, обложите ее со всех сторон салфеткой, голову прикройте полотенцем. Придерживайте трубочку левой рукой. Зажгите край трубочки и старайтесь постоянно срезать обгоревшие края трубочки и сбрасывайте их в стакан с водой (справа от постели) правой рукой.

Внимательно следите за пламенем, срезая края. Очищение разрежением от пламени, как вытяжкой, чувствуется в слуховом ходу сразу же во время процедуры. Процесс ведите, пока можете держать трубочку и регулировать пламя.

Затем аккуратно вытащите ее из уха и бросьте в стакан с водой. После очистки огарок трубочки обязательно сожгите на костре или в печке.

Точно так же, только лежа на спине, проводят очищение носовых ходов, каналов подкрылков, гайморовых пазух в черепе и каналов пупка. В целях пожарной безопасности строго следите за пламенем. В случае возгорания накройте пламя одеялом или плотной тканью.

**Примеры использования метода.**

Сергей Т. (30 лет) приехал из Сыктывкара с хроническим отитом. После купания в море — обострение. Сильнейшие головные боли, отек в ухе.

Два дня подряд по три раза в день «прожигали» оба уха. На ночь компресс из урины, метод Нети (втягивал мочу носом). Отит отступил.

Нина С. (42 года) из Москвы. Страдала тугоухостью. После нескольких процедур вышло много серы (в течение 2 месяцев). Слух восстановился.

Валентина Р. (37 лет) из г. Вуктыл Республика Коми. В течение многих лет страдала от «шума в голове», головной боли. Прожигание трубочками исцелило ее.

Сергей Р. из г. Березняки длительное время страдал от гайморита и фронтита. Трижды очищал синусы головы прожиганием, промывал методом Нети. Избавился от болезни.

У многих после прожигания носа и ушей нормализуется артериальное давление, уходят головные боли.

Мальчик Саша 9 лет из Волгограда с раннего детства жаловался на боли в пупке. Родители Саши рассказали, что в младенчестве Саше инфицировали пуповину. С инфекцией справились, а боли остались. После «прожигания» из пупка извлекли черный затвердевший стержень размером 15 мм и жидкость с запахом гноя. Боли прекратились.

**«Прожигание» пупка** часто вызывает изменения в самочувствии совершенно необъяснимые. Исчезает спастический колит, боли в придатках, в поджелудочной железе, освобождаются ранее «недоступные» отделы ТОК.

Метод прожигания трубочками и медовые вытяжки занимают все свободное время слушателей до конца заезда. Каждый старается научиться, освоить сам метод, получить результат.

**Внимание**. Организуйте свою работу с учетом пожарной безопасности и удобства. Внимательно посмотрите — удобно ли лежит больной, справа у постели тумбочка с блюдом, на нем стакан с водой, ножницы. Под руками — салфетки, полотенца для укрытия всех открытых частей тела. Левой рукой всегда держите трубочку, правой ножницы. Не отвлекайтесь, не разговаривайте. Следите за пламенем.

# ЛИЧНЫЙ ПРИЕМ

**Урок здоровья, практика.**

За 2—3 дня до отъезда проводится урок с обсуждением программы укрепления здоровья на текущий год. Обсуждаем возникшие вопросы — питания, очищения кишечника, очищения печени, пополнения организма кремнием, знакомимся с работой фирм — производителей продуктов — адаптогенов, подписываем договора о сотрудничестве, обсуждаем возможности встреч, консультаций, записываем контактные телефоны, и чтобы успеть еще выяснить и устранить нерешенные проблемы здоровья — проводим личный прием с оценкой тех же показателей жизнеобеспечения, что и на первом личном приеме.

Вопрос об очистке печени, как всегда, вопрос № 1. Мы советуем всем, на фоне очищения кишечника, раздельного питания и постоянного пополнения организма кремнием, **провести в первый год шесть очисток печени.** Приурочиваем очистки печени мы всегда к православным постам. Это наиболее целесообразно — все живое чистится и освобождается от ненужного.

В году четыре поста.

**Рождественский пост. С 28 ноября по 6 января.**

(1) Первая неделя.

(2) Последняя неделя.

Теперь вы можете понять, как физиологически недопустимы роскошные мясные, молочные яства в новогодних трапезах по нынешнему календарю.

**Великий пост — он не имеет твердых дат (49 дней).**

(3) Первая седмица.

(4) Седьмая седмица.

**Петров пост — может длиться одну неделю и один день или шесть недель.**

(5) Первая неделя.

**Успенский пост. С 14 по 28 августа.**

(6) Первая неделя.

Время подготовки к очистке печени 1—2 недели. В этот период дважды в день проводится очищение кишечника, питание — строго вегетарианское.

На личном приеме — Павел, мальчик из Москвы. Он очень изменился. На прием пришел с листком, где переписаны все болезни, пропечатанные в его истории болезни. Он переосмыслил этот список и в беседе со мной старается объяснить причину своих болезней. Видимо, сегодняшний наш разговор для него — генеральная репетиция перед разговором дома. Я еще раз убеждаюсь, что в 13—14 лет наши дети вполне могут освоить саногенное поведение.

Как же изменились показатели жизнеобеспечения у Павла?

Порчи нет.

Содержание кремния Si — 4,5.

Содержание билирубина — 19.

Радиус квантового тела — 11000м.

Здоровья и счастья тебе, Павел.

# КОСТРЫ ЗДОРОВЬЯ

**Урок здоровья, практика.**

Ранним утром второго дня по программе Школы мы знакомимся со стихиями Матушки-Природы, учимся входить в ее Дом каждый день, приветствуя красоту и гармонию, все видимое и невидимое, все, что дает нам Жизнь и Счастье.

Мы приветствуем и благодарим Создателя за:
Стихию Огня,
Стихию Воздуха,
Стихию Воды,
Стихию Земли.

Солнце — воплощение стихии Огня. Оно щедро поддерживает нашу жизнь какими бы мы не были. Оно любит, обогревает и кормит всех.

Сила его такова, что осквернить Огонь никому не удавалось. Зло, мрак — все это сжигает Огонь. Люди всегда любили очищающую, освещающую силу Огня. Они отожествляли Огонь со Светом. Даже в самой грязной и мокрой пещере лучик Света пробуждает Истину Жизни.

Люди жгли костры в своих примитивных жилищах и кочевьях. И до сих пор очарование костров влечет юных и преклонных в походы, под сень дымов от костра. Несравненно вкусна пища, приготовленная на костре. Чисто после костров на биваке любящих Природу. Все, что могло бы засорить ее лик, можно сжечь в костре. Пройдет день-два, пройдут дожди и ветры и прах-пепел костра станет туком Земли. И будет чисто.

Потом людям захотелось внести костер в дом, и они изобрели свечу, лампаду. Пламя святой свечи и освященное масло, тлеющие угольки ладана очищают дом, тело человека; наполняют особым ароматом и чистотой вашу жизнь. И вам хочется стать жилищем ангелов, сказать нежные слова людям, помочь им. Захочется войти в Храм, где много Света от сердец человеческих — много свечей, принесенных в общий светильник.

А жизнь идет своим чередом Зима—Весна—Лето—Осень. Каждый год человек очищает свой дом, сад, тело свое. Многое отжившее хочется сбросить... Куда? Лучше всего в костер.

Разделите месяц на две половины:

1-я — когда луна — растет,

2-я — когда луна — убывает.

В дни убывания луны (говорят «на убывающую») в Школе здоровья, в специально оборудованном месте (на берегу реки или моря) собираем костер. В пламя его мы стараемся сбросить кровавые бинты от гирудотерапии (лечения пиявками), носки, чулки с больных ног, нижнее белье, шапочки, обувь.

В дни роста луны («на растущую луну») мы сжигаем все ненужные бумаги — газеты, бумажки-бандерольки от денег, расчетные ордера, квитанции, черновики с работы, чеки, билеты — все, что могло валяться на Земле и оскорблять ее лик, как бумажный мусор. Если вы будете всегда собирать бумаги на растущую луну и сжигать их, то ваши деньги станут прибывать и материальное благополучие будет так же быстро расти, как растет луна. Смело ставьте благородные цели. Очищайте родную Землю и просите у Всевышнего деньги на учебу, строительство жилья, расширение производства. Говорите Земле ласковые слова, не оскорбляйте ее мусором от бумаг. Бумаги — всегда эквивалент денег. Не бросайте их в мусоропровод и просто на Землю. Особенно опасно сорить на Землю на «убывающую луну»: все ваши старания будут не впрок (не вам, так детям).

В память о своей работе со стихией Огня во имя чистоты на родной Земле возьмите щепоть пепла и унесите к себе в дом, в сейф, в кошелек. Это может быть очень маленький полиэтиленовый мешочек с защелкой.

**Пусть Здоровье Ваше растет, как Луна в новолуние.**

**Пусть поможет Вам Природа получить средства для осуществления Вашей мечты.**

**Пусть Ваш дом будет чист и пусть живет в нем Радость.**

**Пусть все болезни, невзгоды сожжет Огонь — неоскверненная Стихия.**

**Пусть все Стихии:**
**Солнце,**
**Воздух,**
**Вода,**
**Земля —**
**Щедро наполнят Вашу жизнь Счастьем!**

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Когда окончится программа в Школе здоровья, мы расстаемся. Слушатели уезжают домой, чтобы в привычных для себя условиях утвердить навсегда жизнь по законам Природы, помочь родным и близким, соседям и сотрудникам.

Думаю, что изложенный материал в последовательности его изучения в Школе, описание результатов очищения организма, позволит каждому желающему пройти свой Университет саногенного просвещения и в теории, и на практике.

Эта книга — методичка готовилась мной в течение восемнадцати лет. Практику мы отрабатывали в Школе здоровья с моей бессменной помошницей и соратником по освоению методов «русской Аюрведы» Плосковой Маргаритой. Ее вклад в осуществление моих идей неоценим.

Всем, всем, всем, желающим — «возьмите мой посох в дорогу...»

*Ваша Надежда*

# Содержание

**Н. А. Семенова**

**ЧЕЛОВЕК – СОЛЬ ЗЕМЛИ**

Ответственный редактор *С. С. Раимов*
Корректор *А. И. Даниелян*
Оформление, оригинал-макет *К. Б. Муганлинский*

«Фирма «ДИЛЯ»
Санкт-Петербург, ул. Казанская д.15

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2: 953000 — книги, брошюры.

ЛР № 065767 от 04.04.98 «Диля Паблишинг»

Подписано в печать 10.02.99 г. Формат 84x108 $^{1}/_{32}$.
Доп. тираж 20 000 экз. от 27.04.99 г. Заказ № 574.

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ГИПК «Лениздат» (типография им. Володарского)
Государственного комитета РФ по печати.
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

# ДЛЯ ЗАМЕТОК

# ДЛЯ ЗАМЕТОК

# ДЛЯ ЗАМЕТОК

## ДЛЯ ЗАМЕТОК

# ДЛЯ ЗАМЕТОК

## *Фирма «Диля»*

Предлагает Вашему вниманию
книги **Н. А. Семеновой**

## Счастье жить в чистом теле



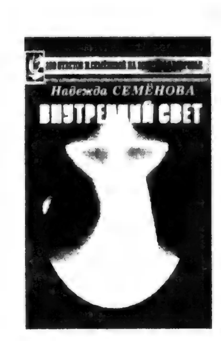

Экология человека — это совокупность биологических процессов, обеспечивающих естественное надёжное количественно определённое большое здоровье.

Чтобы быть здоровым, надо научиться не мешать жизнеобеспечивающим процессам протекать тотально в соответствии с законами Природы.

Предлагаемая книга – ответы на вопросы слушателей и письма читателей. Эти ответы помогут Вам лучше разобраться в систематической работе над собой по приведению в порядок своего организма и обретению хорошего здоровья.

Объем – 160 страниц. В мягком переплете.
Книга вышла в сентябре 1997 г.

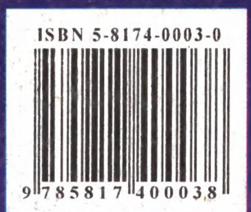
## Внутренний свет



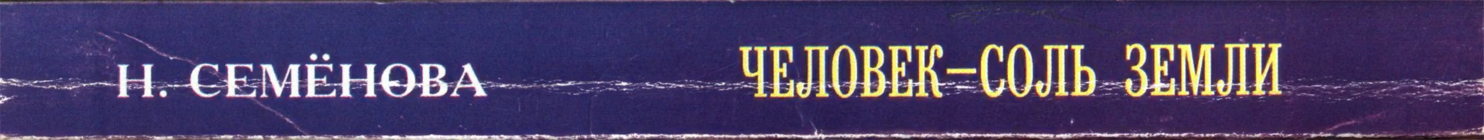

В этой книге собранны ответы на вопросы об энергетической природе человеческого организма. Вы узнаете как сберечь и исправить квантовое поле, каков механизм возникновения дефектов поля, узнаете о самом важном элементе жизни – кремнии, литотерапии (лечении камнями) и глинотерапии, услышите рассказ о семи дарах Божьих, и поймёте в чём особенность настоящего момента жизни человека.

Объем – 160 страниц. В мягком переплете.
Книга вышла в октябре 1997 г.

Книга «ЧЕЛОВЕК–СОЛЬ ЗЕМЛИ» — об уникальной школе здоровья «Надежда», о методе восстановления экологического благополучия организма человека за 21 день, наработанного и испытанного на себе Надеждой Семеновой в течение 20-ти лет.




С любовью к Вам,
ваша Надежда


Н. СЕМЁНОВА
ЧЕЛОВЕК—СОЛЬ ЗЕМЛИ